

MIEUX VIVRE EN FAMILLE

DANS NOTRE ÈRE DE TECHNOLOGIE

GUIDE FAMILIAL



AUTEUR
FRANÇOIS BEAUDOIN

MIEUX VIVRE EN FAMILLE DANS NOTRE ÈRE
TECHNOLOGIQUE



TABLE DES MATIÈRES

Mes remerciements.....	6
Préface	8
Introduction.....	12
Le commencement.....	14
La naissance de GŮĬA.....	16
La mission, la vision et les valeurs.....	18
Les différentes problématiques.....	20
1 — Les effets de l'exposition prolongée aux appareils électroniques.....	21
2 — Les effets sur les activités physiques de nos jeunes.....	23
3 — Les effets néfastes sur la vision	23
4 — Les effets néfastes sur la qualité du sommeil.....	25
5 — Les effets sur le rendement scolaire.....	26
6 — Les effets sur les comportements de nos jeunes.....	26
7 — Les effets de la dépendance lors d'une trop longue utilisation.....	28
8 — Les effets sur l'isolement, la pornographie, le jeu.....	29
9 — Les effets négatifs sur la santé.....	30
10 — Les effets de la cyberintimidation.....	31
11 — Les effets négatifs dans nos écoles.....	33
12 — Les effets négatifs dans notre société.....	35
13 — Vers la technologie du futur (5G).....	37

14 — Enfin, un peu de positif qui en ressort.....	39
15 — L'influence des réseaux sociaux	40
L'initiation aux valeurs familiales	44
L'apprentissage des connaissances de base	52
L'importance de la lecture.....	56
L'importance de l'écriture	60
Un instrument de musique au lieu d'une tablette électronique	64
Les bienfaits dans la pratique sportive	68
L'apprentissage des tâches ménagères	70
L'occasion de mieux évoluer en famille	76
Les tableaux des tâches hebdomadaires/Les enfants de 3 à 5 ans.....	80
Les enfants de 6 ans	82
Les enfants de 7 à 9 ans.....	84
Les enfants de 10 et 11 ans.....	86
Les personnes adolescentes de 12 à 14 ans.....	88
Les personnes adolescentes de 15 à 17 ans.....	90
Le tableau des valeurs au quotidien	92
Mon résumé personnel.....	94
Conclusion	96
Références.....	98

MES REMERCIEMENTS

Je voudrais remercier particulièrement ma fille adorée, intuitive, courageuse, et déterminée que la vie m'a permis d'avoir, « elle est vraiment ce précieux cadeau de mon existence ». Elle est GÛÏA, à la base de toute cette idée. Elle m'a donné l'occasion de faire une prise de conscience de quelque chose qui me préoccupait beaucoup et vous sera à la fois profitable, je vous le souhaite. Sans elle, ce guide familial n'aurait jamais été écrit, elle est la grande source du commencement, du début à tout ceci. Merci à toi, ma chère fille, je t'aime sincèrement et du plus profond de mon être !

Souvent, la vie est très bien faite. Il y a plus de trois ans, elle m'a permis de rencontrer sur ma route une personne extraordinaire. Après lui avoir parlé de ce projet d'écriture, j'ai tout de suite remarqué son intérêt et sa détermination à vouloir contribuer à celui-ci. À ce moment, je ne pouvais connaître toute l'envergure et la dimension qu'il pouvait apporter. Nous sommes quand même restés en contact. Avec cette détermination à vouloir apporter sa contribution à cet ouvrage, nous nous sommes rencontrés à nouveau. Avant de lui donner ce mandat, je voulais encore une fois sentir sa passion et sa bonne volonté à participer à ce projet. Il me le réitéra en des mots que je voulais entendre. Après la lecture de son appui professionnel à ce guide familial, j'allais découvrir qu'il me permettra de peaufiner et de faire encore plus briller les idées contenues dans cet ouvrage. Je voudrais spécialement remercier un nouvel ami Dominique Fournier, Expert langagier scientifique, pour son excellente contribution à ce travail. Il est pour moi un fier collaborateur ainsi qu'une personne très intègre ayant des valeurs exceptionnelles. Nous aurons pour le futur certes à contribuer encore ensemble pour l'amélioration et la vision sur le sujet de GÛÏA.

J'aimerais aussi formuler des remerciements à ma chère jumelle France qui détient un baccalauréat en adaptation scolaire, pour son soutien, dans ses directives et pour l'orientation suggérée dans la conduite de cette référence familiale dédiée aux jeunes parents. Aimant les enfants, pour qu'ils puissent intégrer graduellement un monde constitué en société, elle se donne entièrement pour les valoriser, les encourager afin de participer activement à leurs apprentissages. Elle est vouée à l'éducation, elle m'a toujours encouragé à produire un recueil d'idée pour la transmission des différentes valeurs ainsi que la bienséance des enfants.

Je veux prendre aussi un temps pour remercier ma chère mère Jacqueline, qui m'a encouragé à poursuivre mon projet d'écriture, de le rendre à terme. Je t'adore, ma chère maman...

J'aimerais également faire des remerciements spéciaux à l'ex-conjointe de ma vie Nadia, qui a su m'encourager pour la création de cet ouvrage, afin de mettre ce plan d'intervention, de connaissances, que nous appliquons auprès de notre fille.

Je tiens aussi à remercier Lise Guay pour son professionnalisme en tant qu'éducatrice au primaire, elle s'est toujours dévouée pour l'apprentissage des jeunes en milieu scolaire. Elle considère le sujet intéressant qui, malheureusement, n'a pas été assez exploité par différentes ressources qui auraient pu agir en référence. Elle donne son appui au projet GŮIA, elle est certaine que ce sera un bon recueil de références pour aider les parents de jeunes enfants dans notre monde technologique.

Je voudrais finalement offrir mes remerciements à mon ami Jean, pour son encouragement et ses idées dans le développement de ma pensée sur le sujet. Étant depuis longtemps de bons partenaires sportifs, il a su m'accompagner pour me changer les idées afin de prendre une pause lors de l'écriture et un certain recul pour me ressourcer.

PRÉFACE

Je n'ai pas la prétention d'avoir la science infuse et loin de là... Toutefois, en tant qu'auteur, je vous dirais que je suis satisfait de l'outil familial que vous allez découvrir. Ce guide a pour but de vous apporter une aide sincère à votre vie en famille. Vous avez acquis GŮĬA, parce qu'il vous a interpellé, répondu à un questionnement. Ce sera, je vous le souhaite, une méthode afin de mieux vivre votre quotidien dans notre ère technologique. Avec une dynamique familiale, pour soulever de bonnes discussions en vue d'obtenir une synergie de qualité, tout ceci est possible.

J'encourage tous les parents, qui ont à cœur l'avenir de leurs enfants, à lire GŮĬA. Une fois que vous aurez fait l'expérience dans la mise en pratique des suggestions contenues dans ce guide, vous verrez des changements positifs au sein de votre vie familiale.

Premièrement, je désire prendre un moment afin de vous parler d'intuition. Je crois important que nous devons écouter notre voix intérieure, aussi petite soit-elle, comme des indices d'importance à notre cheminement. Dans la progression d'une idée générale, je souhaite vous transmettre ce qui fut pour moi, un long processus de réflexion, de remise en question. Ces différentes recherches m'ont permis de m'accomplir dans un premier projet d'écriture, de me rendre à terme afin d'améliorer une situation personnelle qui était rudement préoccupante. J'y ai porté une attention particulière dans mon quotidien afin de faire progresser et mettre à profit ce guide familial pour le bien des prochaines générations. Je l'ai réalisé pour les parents qui vivent sensiblement le même questionnement et la même problématique que moi.

Premier témoignage :

« Quand l'auteur m'a parlé de son projet, il m'a "expliqué sommairement" ses intentions d'écrire un guide ayant pour but de soutenir la vie familiale dans notre ère technologique, mon jugement sur le sujet a été trop rapide. Je ne comprenais pas les objectifs principaux de GŮĬA. Et sans lui dire, j'avais des doutes, je ne saisisais pas le projet dans son ensemble.

Peu après cette présentation, il y a presque quatre ans, je me suis mis à réfléchir à la question, tout comme moi, en tant que parent. Après en avoir fait la lecture, j'ai réfléchi et je me suis questionné, pour en conclure que ce guide va créer un effet positif pour la vie familiale. GŮĬA vous propose des avenues qui selon les professionnels, sont souhaitables en tant que

société, pour donner aux jeunes et à leurs parents des outils essentiels et indispensables pour une vie stimulante.

Petit à petit, la première constatation fut de m'apercevoir que la documentation des solutions possibles était mince, voire inexistante. Il est plutôt surprenant de constater qu'en 2019, le sujet n'a pas été évalué et traité en profondeur. Les effets secondaires seront dévastateurs à long terme, si l'on ne met pas en place un plan d'intervention. Il est primordial de prendre nos responsabilités comme parents. Avec toute cette abondance technologique, est-ce que nos liens familiaux sont demeurés intacts ? Avec mes expériences et connaissances acquises avec mon fils, qui a "gamer" une partie de son adolescence, je ferais les choses bien différemment aujourd'hui, "je vous l'assure". L'essentiel de GÛIA devrait vous permettre de réaliser un meilleur encadrement qui se fera tout en douceur.

Je suis parfaitement conscient que l'application des règles proposées par ce guide ne sera pas simple, mais tellement essentielle... »

V. Robert

Développement des affaires

Deuxième témoignage :

Un gros merci ! J'ai lu la merveilleuse version de ton livre... je suis tellement fier de toi...

Le travail que tu as accompli est phénoménal. Les images sont vraiment très représentatives et très bien choisies... Les tableaux offrent beaucoup de possibilités, ils proposent aux parents une gamme de moyens pour renforcer la famille et les individus.

Les tâches mentionnées sont représentatives pour chaque groupe d'âge... Il s'agit d'une belle prise de conscience pour les parents (être enseignant ne signifie pas d'être parent).

Un excellent guide pour les familles. Je le recommanderais sans hésiter. Félicitations !

France Beaudoin

Technicienne en éducation spécialisée TES

Québec

Troisième témoignage :

Très intéressant en passant. J'aime ton contenu et tes valeurs. Comme tu le mentionnes, nous sommes des modèles dès que nos enfants naissent, d'où vient selon moi le mot

« modelage ». Il y a différents stades et nous devons être patients, compétents et surtout « disponibles ». Nous sommes continuellement dans un monde où il faut évoluer et s'ajuster. Dans nos écoles, déjà des mesures sont prises pour diminuer l'accès aux jeux et aux matériels électroniques. Par contre, à un certain niveau, c.-à-d. vers la 4^e année, beaucoup de travaux ou devoirs sont possibles à l'informatique et le professeur a un regard individualisé sur chaque progrès, effort et rendement de l'élève. Il y a un plus à utiliser l'informatique dans certaines situations.

Aussi, l'enfant doit développer son aisance, car nous sommes dans un monde où partout l'utilisation des appareils électroniques est présente. D'un autre côté, les parents doivent toujours avoir un regard sur cette utilisation, c'est certain. Dans nos écoles également, la lecture pour plusieurs périodes par jour est présente, ainsi que l'écriture. Être parent est une grande responsabilité et je pense qu'il faut en donner autant en importance et en valeur à ce rôle. Tu en es rendu à l'éditer, je crois ! Alors « go » ! Que les parents prennent plus de temps pour te lire ! Merci aussi de m'avoir permis de te connaître davantage.

Lise Guay

Éducatrice spécialisée

Enseignante au primaire chez CSDPS

Quatrième témoignage :

Est-ce un pur hasard, ou un chemin tracé d'avance ? Plus j'y pense, et en considérant d'autres événements qui sont survenus lors de ma récente transition de carrière, j'ai bien l'impression que le deuxième dénouement correspond à ce qui s'est véritablement passé. J'avais eu l'occasion de rencontrer Francis lors d'un atelier pour travailleurs autonomes. À ce moment, il me présenta ce projet sur lequel il œuvrait depuis quelque temps. J'avais tout de suite remarqué la pertinence de cet ouvrage qui rendra service aux personnes avec un attrait prononcé aux appareils électroniques et aux réseaux sociaux de plus en plus présents dans nos vies. Je crois que ce guide familial tombe à point pour proposer des pistes de solutions afin de mieux gérer les conséquences de cette ère technologique qui nous est imposée toujours à un plus haut degré. Je me sens très choyé à pouvoir participer à la naissance de GŮĬA et à ce qui suivra.

Dominique Fournier

Expert langagier scientifique et ami

INTRODUCTION

Nous avons tous consciemment assisté à l'évolution technologique croissante des appareils électroniques. De plus, à cette époque, cela a été un virage qui nous a été presque imposé, en tant que société au nom de l'évolution. Ce phénomène est venu considérablement modifier nos comportements et les habitudes de chacun d'entre nous. La vitesse à laquelle cette intrusion s'est effectuée dans nos vies a été tout simplement fulgurante. Encore plus, je vous mentionne que cela a été très bien fait, mais sans aucune demande de permission.

À cette époque d'avènement de l'ère numérique, trop peu de questionnements ont été suscités quant aux conséquences à long terme des effets secondaires occasionnés. Et je vous dirais principalement, surtout celles axées sur la qualité du développement de notre santé physique et mentale. C'est ce qui m'inquiète particulièrement, de l'évolution de la situation en général est pour le futur et le bien-être de nos jeunes, ceux qui ont le cerveau fragile, dans leur phase de croissance et de développement, spécifiquement pour le groupe des 3 à 12 ans.

Au début des années 2010, nous avons été interpellés relativement à cette problématique inquiétante. De nombreux articles appuient les différents désordres reliés à l'utilisation trop fréquente des cellulaires par nos adolescents. Je prévois personnellement que certains effets négatifs seront encore plus dommageables pour nos prochaines générations avec l'avènement du 5G. De ce que j'ai pu lire, cela sera dévastateur pour leur santé en général, si toutefois certaines de nos actions ne sont pas mises en applications. Nous avons la responsabilité de mieux superviser nos enfants, d'établir un bon encadrement familial. Je suis convaincu que l'évolution de notre société, dans cette ère technologique, est trop rapide. Je crois aussi qu'il est important de réagir rapidement afin de revenir à des valeurs essentielles de vies, que je vous dirais presque oubliées.

Nous savons que dans les équipes de hockey professionnel, différents entraîneurs ont des méthodes bien définies en vue d'obtenir le meilleur de chaque joueur. Ils sont même entourés d'assistants pour la défensive, pour l'offensive, ainsi que celui qui améliore les techniques de leurs gardiens de but. L'encadrement dont je vous parle ici en vaut aussi la peine et est transférable pour des règles, comportements et attitudes, à l'intérieur de nos familles.

Pour obtenir le meilleur de tout le monde, il s'agit de mettre à l'ordre du jour une stratégie qui peut être amusante, gratifiante et intéressante, dans son application. Créer un aide-

mémoire de valeurs, de tâches ménagères, une espèce de *jeu de rôle (communication optimiste)* afin de participer à l'apprentissage de leurs connaissances générales, aura certes des retombées plus qu'intéressantes pour la vie de vos enfants.

Toutefois, avant de passer à l'action, il serait préférable de prendre le temps afin d'établir un plan. Le fait de produire cette préparation sera valorisant pour tous et surtout pour votre enfant. Je vous dirais que dans la plupart des occasions, nous obtiendrons des résultats vraiment impressionnants. Voilà ce que je vous propose dans ce guide familial « GÛIA » : l'intégration des apprentissages aux tâches en famille, des connaissances et des valeurs à transmettre à vos enfants, en lien avec l'usage de la technologie.

Avec ces suggestions, vous aurez toujours la facilité de les modifier en vue de faire ressortir les sujets qui correspondent au mieux à votre milieu de vie, votre jugement, pour l'éducation de vos enfants. Vous verrez, dans les prochains chapitres, les liens importants que j'ai voulu mettre en évidence pour une nouvelle approche afin d'encadrer davantage l'utilisation des appareils électroniques pour nos jeunes.

Je souhaite que ce guide familial vous donne la volonté de bien encadrer l'utilisation de la technologie pour vos enfants. Avec mon expérience de vie, il m'a toujours été révélé que si dans un groupe d'individus, l'on assigne des tâches et des responsabilités à chacun, nous parvenons rapidement à une bonne collaboration tout en ressentant un bien meilleur esprit d'équipe. Avec la méthode de 30 minutes par jour, pendant 230 jours, connaissez-vous ? [...] Il est prouvé que nous obtenons des résultats tout simplement extraordinaires. La vie d'une personne devient changée à jamais. Une année avec ce nombre de jours alloués, dès l'âge de trois ans, instaure et crée une base solide, mieux structurée, dans l'apprentissage de vie pour votre enfant. Il s'agit d'y investir de votre temps, qui aura certainement des effets bénéfiques.

Avant de me lancer dans le vif du sujet, je vais prendre un moment pour vous décrire comment toute cette histoire a débuté. Je vous parle de mon vécu pour vous entretenir de cette expérience. J'ai commencé à réfléchir et aligner un processus, pour une meilleure compréhension, afin de trouver des pistes de solutions et détourner ce grand fléau.

LE COMMENCEMENT

Pour la fête de Noël 2014, j'ai offert à ma fille une tablette électronique. Elle fut très excitée, heureuse. Jamais auparavant je n'avais eu un câlin aussi fort, pour un cadeau que je lui avais fait. Lorsque j'ai acquis cet appareil, j'ai pris le temps de lui télécharger quelques jeux numériques et applications.

Peu de temps après, j'étais vraiment étonné de constater l'aisance à laquelle elle manipulait son écran. Elle le faisait avec une dextérité remarquable, ce qui en était renversant. Votre intérêt pour le sujet confirme que la plupart des enfants ont une très grande facilité d'adaptation et d'apprentissage, pour tout ce qui concerne le numérique et les gadgets électroniques. D'autant plus, nous n'avons guère le choix d'admettre que ces appareils sont partie intégrante de leur vie. Nous devons, en tant que parents, nous adapter à maintenir un encadrement tout en établissant des règles d'utilisation sans la possibilité d'y déroger.

Avec le temps, j'ai remarqué que ma fille développait un fort intérêt qui devenait à la limite un prolongement de sa personne « inquiétant et préoccupant ». Elle avait déjà un bon aperçu de ce monde virtuel, un espace de jeux, de magie et de rêve, qui offre une large possibilité aux choix de divertissements. Tout ce monde imaginaire est parfaitement orchestré pour les jeunes, mais ce qu'il faut retenir, c'est que tout cela est conçu par des adultes. Je ne veux surtout pas condamner les créateurs de tous ces divertissements, mais je sais que plus les jeux se rapprochent de la réalité, plus ça influencera fortement l'avenir de ses utilisateurs.

Tout ce monde virtuel remplit une grande partie de leurs temps libres, d'autant plus que si on les laisse aller trop souvent à ces moments d'évasion, je pense que cela deviendra assez préoccupant. Mais, où fallait-il que j'intervienne et quelles étaient les règles à mettre en place ?

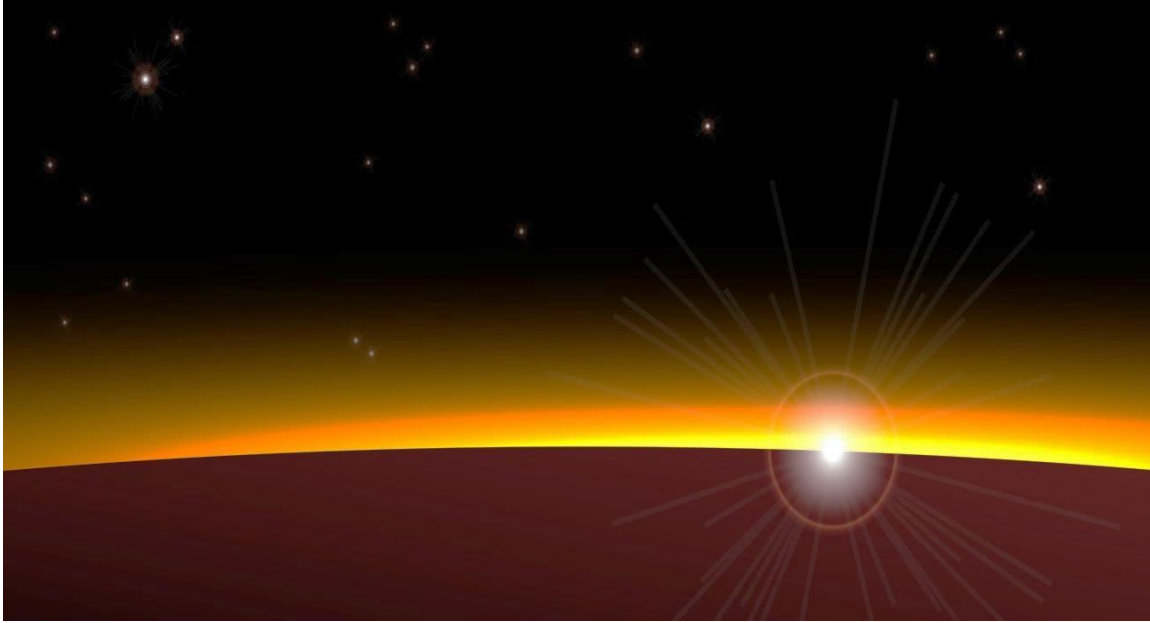
Je remarquais que plus le temps passait, que peu à peu s'installaient des changements pour ce qui est de son comportement, de son attitude. La durée pour se nourrir était devenue écourtée. Son intérêt pour les sports de plein air avait diminué, certains de ses agissements étaient en train de changer. Je me suis donc mis à réfléchir sur cette problématique, j'ai commencé à effectuer quelques recherches à travers mes nombreuses lectures.

Je pensais, et j'en étais certain, ne pas être le seul à vivre ce fléau important qui devient d'actualité, au sein de notre société, surtout présente dans nos familles. La réflexion sur ce

sujet était de vérifier auprès de mes proches et dans certaines études quels étaient les causes et les effets reliés à l'utilisation de tout écran électronique. Avec l'usage de plusieurs mots-clés pour Google, je me suis aperçu qu'il y avait beaucoup de références en problématique au sujet. Dans les informations que j'ai pu recueillir, je ne trouvais pas vraiment de solutions aidantes ou concluantes, dont celles de proposer une assistance à la problématique, de nous diriger vers des méthodes efficaces, afin de nous éclaircir relativement à cette situation.

Étant donné la situation, je devais réfléchir en tant que parent à créer un guide familial en cette matière, qui pourrait apporter des conclusions intéressantes, et surtout facilement applicables. Alors, comment développer un tel sujet? Il fallait donc que je me pose les bonnes questions, c'était une de mes règles de base. Je me suis attardé aux différentes références et études à ce propos. Je me suis mis à compiler certains ouvrages, à lire différentes parutions présentes sur le Web. Comme fait important et dans un constat presque général, j'ai réalisé en échangeant avec de jeunes parents de mon entourage que les outils électroniques étaient en forte concurrence avec leur contrôle parental. Une idée qui me semblait drôlement révélatrice et me confirmait que j'étais vraiment sur une bonne voie pour le murissement de cette pensée. Je me devais de réfléchir afin d'effectuer des recherches sérieuses et approfondies.

LA NAISSANCE DE GŪĬA



Après avoir cumulé toutes ces informations de base reliées à la famille, il me restait seulement à élaborer des solutions pour apporter un sens à ce guide. Il est maintenant opportun de parler d'un guide familial, dont j'avais fortement le désir et la passion de le rendre accessible à plus de familles possibles. Pour l'instant, j'ai l'intérêt de le sortir dans ma langue maternelle qui est le français, puis l'anglais ainsi qu'en version espagnole. En réalisant cette dernière, avec un grand étonnement, j'ai découvert d'après la définition espagnole que « guide familial » se traduit par « guía familiar ». Ce fut déterminant pour moi afin de lui apporter toute la notoriété voulue. Je trouvais « guía » vraiment intéressant, ce qui marqua officiellement le nom et le début de ce projet.

Un jour, j'ai rencontré un ami, une personne que je considère pour ses réalisations et son cheminement de carrière. Il est graphiste et publiciste, il a toujours travaillé dans le domaine de la création. Il a également un bon sens critique, avec un style bien unique et avant-gardiste.

Lorsque je lui ai parlé de GUIA, il m'accorda un certain temps d'écoute afin que je lui dévoile les grandes lignes de mon projet. Il trouva le concept intéressant, m'incita à continuer la création de ce Guide. Après lui avoir mentionné plus de détails, je voulais

apporter des pistes de solution pour la prévention en cyberdépendance chez nos jeunes, j'étais persuadé qu'il pourrait donner une autre dimension au nom GUIA.

Après un temps de réflexion, il me regarda en riant, me proposa de dessiner un accent circonflexe sur le Û, de placer un tréma sur le Ĩ. Dans la vision du projet, il m'expliqua plus en détail, la signification des modifications apportées sur ce mot. Il me dit : « la raison pour laquelle je te suggère de mettre ce type d'accent sur le Û, car il désigne la maison ; ensuite dans cette même logique, je te propose de placer un tréma sur le Ĩ, ce qui correspond aux yeux qui veillent sur la maison » GÛĨA. Je suis resté bouche bée, il avait subtilement compris la définition de mon projet, l'envergure de mon idée. D'avoir cette vision précise de la structure familiale signifie parfaitement pour moi la pierre angulaire qui représente correctement la base de ce concept.

J'en comprends de plus en plus sur la synchronisation, avec les nombreuses lectures que j'ai faites en rapport avec la loi de l'attraction. Dans certains apprentissages sur celle-ci, j'ai retenu que nous sommes tous des créateurs de notre expérience de vie, que nous étions ici pour participer à créer un monde de notre choix. Je pense au projet GÛĨA avec un bon sentiment ainsi qu'une bonne prise de conscience et en plus, il prend forme. Lorsque l'on demeure concentré sur le sujet, nous obtenons souvent beaucoup d'informations par intuition. C'est ce qui correspond à la magie de rester branché, parce que le monde s'aligne en tout et parfaitement pour la réalisation de nos idées.

Je comprends que cette loi agit dans ma vie, il suffit de lui faire confiance et de laisser aller les choses, tout en restant concentré en ayant le moins de distractions possible. Dès que vous réfléchissez à quelque chose et qu'elle vous surprend, prenez-en note. Je crois fortement qu'il faut toujours rester attentif pour que l'on reçoive d'autres informations. Je considère souvent que l'on devient ce que l'on pense. Avant de vous plonger dans les différentes problématiques à l'utilisation des appareils électroniques, je voudrais vous faire ressortir la mission, la vision et les valeurs véhiculées de ce projet de société, qui représentent GÛĨA.

LA MISSION

GŮĬA est un guide familial destiné aux parents qui désirent enrichir leurs connaissances. Il vise à l'amélioration et à l'intégration des valeurs familiales, des connaissances générales et de la responsabilité de chacun. Les enfants sont amenés à apprendre ce que sont les tâches ménagères, à développer leur esprit d'initiative. L'évolution des apprentissages est subtilement insérée vers un but souhaité au meilleur de nous, en tant que parents. Le fait d'apprendre la valeur du temps à l'enfant, moyennant une rétribution, est en corrélation et donne un aperçu des objectifs pour leurs avenir, celle d'être rémunérés pour leurs actions. Il vise à encadrer la problématique de cyberdépendance sur l'utilisation des appareils électroniques.

LA VISION

Le but de ce guide consiste à appuyer la réintégration des vraies valeurs familiales qui, avec le temps, ont presque disparu de notre société. Il se veut de participer au développement de l'enfant dans un cadre familial bien défini et fonctionnel. L'objectif sera d'obtenir à long terme de jeunes adultes qui auront envie d'apprendre de nouvelles langues, qui disposeront d'un meilleur bagage pour leur autonomie. Il vise à créer des générations de qualité, surtout à en arriver à produire des êtres plus diversifiés dans leurs connaissances, à être mieux outillé pour l'avenir.

LES VALEURS

Les valeurs mentionnées dans ce guide GŮĬA se retrouvent du point de vue de l'écoute, de l'entraide, du respect, de la politesse, de l'amabilité et de la débrouillardise. Il est également axé vers un apprentissage diversifié afin d'approfondir leurs connaissances, à devenir des êtres plus serviables. Les enfants évolueront aussi avec le programme GŮĬA comme des êtres conscients. Ils auront une expérience de vie qui leur permettra de mieux faire face à leur

avenir. Ils formeront des couples plus outillés, pour apprendre et connaître l'importance du respect, de l'amour, toujours vers une communication harmonieuse.

LES DIFFÉRENTES PROBLÉMATIQUES



Pour commencer, je voudrais vous sensibiliser sur quelques faits assez troublants que j'ai pu découvrir à propos de l'utilisation de ces appareils électroniques. Tout d'abord, je tiens à vous informer que ce chapitre s'appuie sur plusieurs recherches et quelquefois, elles pourront vous sembler lourdes à lire, mais je vous assure que c'est la réalité. Après ce chapitre, tout sera allégé et nous parlerons des solutions proposées.

Ce n'est pas pour condamner les quelques bienfaits que cela comporte, mais simplement pour vous partager un certain nombre de constats que je qualifie comme négatif sur ce questionnement. Avant tout, je vous dirais que la principale vitamine pour alimenter le cerveau de votre enfant est tout naturellement «vous». Malheureusement, on note que plusieurs d'entre eux sont en forte carence de ce nutriment irremplaçable, de cette si précieuse relation familiale, «l'importance du temps consacré à ses enfants». Toutes ces différentes problématiques ne sont pas traitées en profondeur, ce n'est pas mon but de le faire. Elles sont juste mentionnées pour vous présenter un survol général de la situation.

1 — Les effets de l'exposition prolongée aux appareils électroniques

D'après mes différentes lectures sur le sujet, j'ai mis la main sur un article où l'on parlait de dix raisons¹ pour lesquelles les appareils électroniques devraient être interdits aux moins de douze ans, ouah ! Les constats de cette analyse provoquent des réflexions troublantes. Des études ont été réalisées par l'Académie américaine de pédiatrie, en collaboration avec la Société canadienne de pédiatrie.

Dans ces conclusions, on nous mentionne que les enfants, dès la naissance jusqu'à deux ans vivant dans un environnement où ils sont exposés à des appareils électroniques une heure par jour seulement, ceci peut comporter certains risques pour le développement de leur cerveau. Ce rapport conclut qu'aucune exposition énergétique dans ce groupe d'âge, il ne devrait y avoir de contact avec ces ondes invisibles, mais tellement dommageables.

Des conséquences seraient aussi remarquées pour les trois à cinq ans, exposés une heure par jour. On dénote que l'utilisation de ce matériel électronique en milieu familial a des incidences directes sur leur vie, pour leur croissance à long terme. Effectivement qu'après ces révélations, nous pouvons avoir certaines craintes pour la santé de nos enfants. Cette technologie utilisée en bas âge agit directement et rapidement sur leur système nerveux central.

¹ <https://sphere-emotion.fr/10-raisons-pour-lesquelles-les-tablettes-devraient-etre-interdits-pour-les-enfants-de-moins-de-12-ans/>.



Aussi sévère que cela puisse paraître, il est noté par cette étude qu'un des pédiatres américains a tout simplement conseillé aux parents de bannir toute technologie pour les jeunes de moins de 12 ans.² La principale raison est que «le cerveau de l'enfant n'a pas atteint sa maturité», qu'il est beaucoup trop fragile aux expositions fréquentes aux projections de lumière bleue de ces écrans. Même conclusion pour Evan William, un de ceux qui ont fondé Twitter, il a confirmé son accord avec ces propos qui ont aussi été appuyés par le maître du numérique et de la communication, Steve Jobs,³ le défunt président fondateur d'Apple.

Il y a évidemment des raisons bien précises qui ont été évoquées par cette étude, nous allons maintenant faire un survol de ce qui a été mentionné dans celle-ci. Nous parlons de la croissance tellement rapide et si fragile du cerveau, entre la période de zéro à douze ans. On sait, d'après ce que l'on a réuni comme renseignement, que la grosseur de celui-ci va tripler de volume durant cette période. Toute son expansion sera d'une manière évidente soumise aux stimulations reçues de l'environnement.

² <https://sphere-emotion.fr/10-raisons-pour-lesquelles-les-tablettes-devraient-etre-interdits-pour-les-enfants-de-moins-de-12-ans/>.

³ <http://sain-et-naturel.com/voici-pourquoi-steve-jobs-a-interdit-a-ses-enfants-lutilisation-de-l-ipad.html>.

Je veux vous parler d'un des cas qui a été soulevé dans cette source d'information d'aujourd'hui et spécifié dans cette étude. Nous constatons que les jeunes qui sont souvent en contact avec la technologie auront des probabilités à développer un déficit d'attention, de concentration, d'apprentissage ou encore un trouble de comportement semblable à la cyberdépendance. Les enfants deviennent moins actifs, les amenant quelquefois vers des effets non désirés, l'obésité et bien d'autres conséquences sur leur santé.

2 — Les effets sur les activités physiques de nos jeunes

Il est prouvé que les appareils électroniques limitent et paralysent les mouvements de l'activité du corps humain. Pour cet âge, il est important d'éveiller, d'explorer, de stimuler les capacités motrices de nos enfants. Malheureusement, on constate que pour le tiers de nos gamins, il y a un retard dans leur développement physique⁴ et dans leur croissance motrice. Une action parentale s'impose...

Selon ce qui est énuméré dans ce rapport, il y aurait deux types de complications que nous pouvons rencontrer avec la trop grande utilisation de tous ces appareils. Nous remarquons que les jeunes ayant des outils électroniques dans leurs chambres courent un certain risque à plus de 30 %⁵ de développer un problème d'obésité. Ce qui pourrait nous amener à parler des cas de diabète, des risques de complication lors de problèmes cardiaques, etc. Alors pourquoi les enfants obtiennent-ils tout ce qu'ils veulent, quand ils le désirent? C'est probablement pour les rendre heureux sur le moment, mais souvent malheureux sur le long terme... Sommes-nous devenus des parents qui ont peur d'imposer des règles de vie afin de faire respecter nos valeurs?

3 — Les effets néfastes sur la vision

Selon une étude⁶ menée par Langis Michaud, professeur rattaché à l'École d'optométrie de l'Université de Montréal, on constate que deux fois plus d'enfants (qu'il y a 20 ans) ont des troubles de vision, problèmes de myopie. L'utilisation des écrans à l'excès en serait la cause.

⁴ <http://www.votresommeil.com/quelle-consequence-a-notre-dependance-aux-appareils-electroniques/>. (Ce lien fonctionnait à l'époque de la recherche documentaire, mais plus maintenant.)

⁵ <http://www.votresommeil.com/quelle-consequence-a-notre-dependance-aux-appareils-electroniques/>. (Ce lien fonctionnait à l'époque de la recherche documentaire, mais plus maintenant.)

⁶ <http://ici.radio-canada.ca/nouvelle/714851/epidemie-de-myopie-organisation-mondiale-de-la-sante-sonne-alarme>.

Des optométristes diagnostiquent déjà des cas de myopie dès l'âge de six ans, alors que dans les années 1990, ce type de problème oculaire n'apparaissait que vers l'adolescence.



Nous avons réellement régressé dans ce domaine de la santé, avant que cela se transpose aujourd'hui en cas de pathologie grave. La vue de l'enfant s'avère une des bases importantes liées à son apprentissage. J'ai eu comme expérience à consulter une optométriste pour les problèmes d'alignement des yeux éprouvés par ma fille. Et pour cette fois, des médicaments lui ont été prescrits pour corriger ce trouble de myopie. Toutefois, après avoir pris des informations sur ce traitement, nous avons découvert que les symptômes réapparaissaient dans la plupart des cas. Nous voulions les exclure pour résoudre le début de sa myopie. Nous avons plutôt opté, en guise de traitement, pour des exercices quotidiens. La durée qui nous a été proposée fut pour trois mois au minimum. Une amélioration importante s'est alors produite après cette série d'exercices faite régulièrement. Je vous avoue que ce type de situation ne se vivait pas il y a de ça une génération à peine.

Avec cela, nous avons grandement intérêt à prendre conscience, surtout de s'imposer auprès des enfants d'aujourd'hui. Nous devons prendre les mesures nécessaires pour qu'ils soient encore plus en santé que leurs parents. On constate un fait déplorable toutefois,

malheureusement 60 %⁷ des parents n'y portent pas attention, ou simplement n'élèvent pas assez leurs niveaux de réflexion en rapport avec la problématique dérivée de l'usage important de la technologie. Comme je vous l'ai déjà dit, je sais que nous vivons dans un monde où tout va trop vite, qu'il faut prendre un moment pour s'arrêter afin de nous questionner sur cette situation. Nous manquons l'occasion d'établir des limites et des directives clairement définies.

4 — Les effets néfastes sur la qualité du sommeil



Selon une étude américaine et canadienne, on dénote que 75 %⁸ des enfants ont du matériel électronique dans leur chambre. Nous constatons qu'il s'agit du groupe des 9 à 10 ans⁹ où la carence de sommeil est la plus présente. Dans d'autres références sur le sujet, on constate une croissance de l'utilisation accrue de ces appareils et des effets dommageables sur la période d'endormissement.

⁷ <http://www.votresommeil.com/quelle-consequence-a-notre-dependance-aux-appareils-electroniques/>. (Ce lien fonctionnait à l'époque de la recherche documentaire, mais plus maintenant.)

⁸ <http://www.votresommeil.com/quelle-consequence-a-notre-dependance-aux-appareils-electroniques/>. (Ce lien fonctionnait à l'époque de la recherche documentaire, mais plus maintenant.)

⁹ * <http://www.votresommeil.com/quelle-consequence-a-notre-dependance-aux-appareils-electroniques/>. (Ce lien fonctionnait à l'époque de la recherche documentaire, mais plus maintenant.)

Il est prouvé que la lumière bleue, qui est réfléctée ou émise de ces écrans, que ce soit des tablettes électroniques, des ordinateurs ou tout simplement des téléphones portables, influence négativement la sécrétion de mélatonine. C'est l'hormone de qualité de vie, celle du sommeil. En être privé nous rend maussades et peu énergiques. Que doit-on faire quand cela survient ? Nous en sommes à compenser par de la mélatonine synthétique pour soulager cette difficulté à trouver le sommeil... Je vous suggère une expérience, « fermer votre Wi-Fi avant d'aller dormir ». Cela s'avère plus que positif pour moi. Je dors incontestablement mieux, c'est ouah !

5 — Les effets sur le rendement scolaire

Ces dernières conclusions sont également directement liées aux résultats scolaires. On remarque, chez certains de nos élèves, un effet à la baisse du niveau d'énergie et du rendement scolaire. Cela nous donne une piste importante, en lien direct avec le trouble du déficit de l'attention dû à la fatigue, à la privation de sommeil. Une cause extérieure à soi qui nous influence dans bien des cas, mais en réalité, elle n'est pas reliée à un manque d'intelligence.

C'est vraiment tout un univers de divertissements en réalité virtuelle qui se trouve à l'intérieur de ces appareils électroniques. Que ce soit les vidéos, ou les jeux, ou tout ce que l'on peut avoir par Internet, nous ne sommes pas toujours en mesure de vérifier tout le contenu qui affecte réellement le comportement de certains de nos jeunes.

6 — Les effets sur les comportements de nos jeunes

Nous remarquons que dans quelques cas, des crises d'agressivité ou des réactions impulsives se manifestent chez certains de nos jeunes. Il n'y a rien d'agréable à ces comportements en lien avec l'influence de ces jeux, ça nous démontre trop souvent que cela agit sur ceux-ci. Si l'on y réfléchit, on pourrait dire que les problèmes vécus à l'intérieur de notre famille ne proviennent pas nécessairement d'elle, la plupart du temps de son monde extérieur. Plusieurs fois, c'est ce que l'on donne comme permission d'entrer dans nos maisons qui vient les perturber, dans bien des domaines de notre vie. Il est important de bien gérer nos intentions.

Si nous sommes capables de repousser la récompense, cela signifie de pouvoir bien gérer le stress. Notre fermeté nous gratifiera. Et pour l'inverse, nos enfants évoluent d'après moi, moins outillés pour faire face à nos objections, ce qui peut devenir un gros obstacle à la réussite de leur vie. Si on les encourage, ils apprennent généralement à bien faire leurs choix.

Aujourd'hui, il est remarqué que les jeunes enfants sont de plus en plus exposés à la violence psychologique et au harcèlement sexuel (sexto) au sein des médias sociaux.¹⁰ Nous n'avons pas à faire trop d'analyses ou de recherches pour reconnaître qu'en ce qui concerne la télévision, nous devrions mettre en application certaines censures aux heures normales d'écoute familiale.

Nous sommes parfois mal à l'aise vis-à-vis de nos enfants devant toutes ces publicités qui viennent s'introduire pendant nos heures de visionnement. Nous évaluons la situation à partir de quels barèmes et en nous posant comme question ; est-ce que nos gouvernements devraient légiférer davantage quant à la réglementation des heures de parution pour les différentes publicités télévisées ? Les réponses sont très discutables, nous aurions assurément un débat sur cette question.

Si l'on parle de dommages causés par l'utilisation de ces appareils électroniques, les vidéos et les jeux interactifs s'avèrent des éléments importants qui engendrent des réactions ultrarapides dans le cerveau chez nos enfants. Il est prouvé qu'ils peuvent causer des troubles du déficit de l'attention¹¹ par la trop forte demande en niveau de concentration. Présentement, l'augmentation considérable de TDAH est vraiment alarmante. Ils peuvent également occasionner des problèmes de mémoire dans certains cas, chez quelques individus. De les voir aller sur leurs appareils, je pense que tout cela leur impose une pression énorme qui augmente afin de les rendre plus performants dans tous ces types de jeux.

¹⁰ <https://jeunessejecoute.ca/information/principes-base-sextage-securite>.

¹¹ <http://www.votresommeil.com/quelle-consequence-a-notre-dependance-aux-appareils-electroniques/>. (Ce lien fonctionnait à l'époque de la recherche documentaire, mais plus maintenant.)

7 — Les effets de la dépendance lors d’une trop longue utilisation



Devant toute cette présence technologique à la portée de nos enfants, nous constatons l'apparition possible d'une dépendance qu'avec le temps. Dans une référence de lecture, nous évaluons que pour certains cas, les heures d'utilisations de ce matériel électronique totalisent en moyenne 25 à 35 heures hebdomadaires, ce qui représente 4 à 5 heures¹² par jour. C'est complètement démesuré, je trouve malsain de laisser nos jeunes aller à ce rythme de consommation.

Il est toujours difficile d'imaginer et de concevoir que l'on peut être intoxiqué, en plus par une substance physique extérieure. Eh oui, il s'agit d'une réalité qui se remarque chez nos jeunes et plusieurs adultes. On dit que cette consommation est aussi toxique qu'une cigarette. Ironiquement, il ne faut pas oublier que tout est déclenché par le cerveau puisqu'il est le principal producteur de drogues naturelles au monde. Il produit des hormones qui sont générées par les différentes sources de plaisir, de bien-être et de mal-être, par la voie de plusieurs de nos activités.

¹² <https://sphere-emotion.fr/10-raisons-pour-lesquelles-les-tablettes-devraient-etre-interdits-pour-les-enfants-de-moins-de-12-ans/>.

Il existe de nombreuses appellations pour ces divers types de sécrétion que génère notre cerveau, comme les endorphines, l'adrénaline, le cortisol, la sérotonine et sûrement bien d'autres que j'oublie. Lorsque nous sommes à la recherche de sensations fortes et d'amusement, nous augmentons la production de drogues endogènes. Au maniement de ces jeux numériques, les enfants reçoivent à leur cerveau ce signal de la dopamine qui leur apporte du plaisir.

Je voudrais vous informer de cette problématique qui s'acquiert à long terme et fait des ravages incroyables, ceux de la cyberdépendance. Elle est particulièrement présente chez les adolescents, on la remarque aussi au sein de nos plus jeunes. Pour un certain nombre d'entre eux, cette connexion est devenue une dépendance qui procure le plaisir et l'ivresse. Les répercussions que nous obtenons à long terme sont parfois presque irréversibles, sans passer par une cure de désintoxication. La cyberdépendance devient trop importante pour bon nombre d'utilisateurs puisque l'on observe que plus de 26 % de nos jeunes en 2017 seraient déjà en état de dépendance, d'après une statistique.¹³

On constate que le pourcentage est plus élevé chez les garçons à 59 %.¹⁴ Nous remarquons que l'évolution de ce problème est due à un manque de contrôle, à une attention particulière, à un encadrement parental déficient. Par contre, on découvre que ce dernier moyen de surveillance est de surcroît le plus efficace pour limiter l'accès prolongé sur Internet ou pour l'usage des appareils électroniques. Je crois encore que tout est possible, néanmoins avec des manières encadrées et soutenues, stratégiques ainsi que subtiles. C'est pour ces raisons que je désirais contribuer, pour y voir une certaine lueur d'espoir dans les possibilités de trouver des solutions.

8 — Les effets sur l'isolement, la pornographie, le jeu

C'est avec une certaine tristesse que nous constatons chez quelques usagers de l'Internet une activité récréative sur l'ordinateur qui peut progressivement devenir leur passe-temps principal. C'est en plus une forme d'ennui qui arrive à combler leur champ de la socialisation. Malheureusement dans cette problématique, nous remarquons des cas de plus

¹³ <http://www.jeunessejecoute.ca/Teens/InfoBooth/Bullying/Cyberbullying.aspx> (Ce lien fonctionnait à l'époque de la recherche documentaire, mais plus maintenant.)

¹⁴ <http://www.jeunessejecoute.ca/Teens/InfoBooth/Bullying/Cyberbullying.aspx> (Ce lien fonctionnait à l'époque de la recherche documentaire, mais plus maintenant.)

en plus nombreux d'isolement chez les adolescents qui sont en général renfermés sur eux-mêmes. Avec le temps, ils peuvent développer certains troubles de comportement.¹⁵

D'autres difficultés sont reliées à la consommation d'Internet, elles entraînent certaines déviations d'ordre comportemental, s'additionne à cela l'usage de la pornographie ainsi que la pratique des jeux de hasard. Selon les nouvelles diffusées à TVA le 26 avril 2019, une étude auprès de 1000 jeunes dans une région du Québec a conclu que 25 % de ceux des 4^e et 5^e secondaires ont déjà envoyé un sexto. Non seulement ils deviennent dominés à leur utilisation, mais ils se dirigent aussi vers de différentes avenues souvent inquiétantes liées à cette problématique. Cela apporte une grande influence négative sur leur environnement familial et social.

Nous devons tous ensemble encourager une certaine analyse ou faire une bonne prise de conscience dans le but de soutenir les prochaines générations. Nous devons agir, prendre les moyens de nous éloigner de l'utilisation trop grande des outils électroniques afin d'éviter toute forme de dépendance et surtout de déviation comportementale.

9 — Les effets négatifs sur la santé

En mai 2011, l'Organisation mondiale de la Santé (OMS)¹⁶ a classifié les appareils portables comme étant potentiellement cancérigène à cause des ondes qu'ils émettent.

Vous saviez que Steve Jobs¹⁷ interdisait à ses enfants de moins de 12 ans d'utiliser des appareils électroniques, à l'intérieur comme à l'extérieur de sa maison... L'inventeur d'Apple ainsi que tous les parents travaillant pour sa compagnie étaient vraiment stricts quant à l'utilisation des appareils numériques. La manipulation d'outils électroniques n'était pas permise à la maison pour leurs enfants. Connaissant la dangerosité de ces produits, sans publiciser ces informations, ils reconnaissaient réellement la supposée problématique pour la santé. Dans d'autres publications, j'ai pris connaissance que Evan William,¹⁸ un des fondateurs de Twitter, encourageait ses enfants à ne lire que des livres papier. Il est à noter que chacun d'entre eux ne possédait aucun matériel électronique à la maison.

¹⁵ <http://www.senat.fr/notice-rapport/2008/r08-046-notice.html>.

¹⁶ <https://sphere-emotion.fr/10-raisons-pour-lesquelles-les-tablettes-devraient-etre-interdits-pour-les-enfants-de-moins-de-12-ans/>.

¹⁷ <http://sain-et-naturel.com/voici-pourquoi-steve-jobs-a-interdit-a-ses-enfants-lutilisation-de-l-ipad.html>.

¹⁸ <http://sain-et-naturel.com/voici-pourquoi-steve-jobs-a-interdit-a-ses-enfants-lutilisation-de-l-ipad.html>.

Dans les faits, j'ai recueilli et constaté simplement, pour l'usage abusif des technologies chez l'enfant, que cela pouvait conduire à une augmentation des dépressions et du stress. Si l'on se projette un peu plus loin dans l'évolution de l'adolescence, nous remarquons que les téléphones intelligents viennent prendre une place trop importante au sein du groupe des 12 à 17 ans. Nous constatons que le pourcentage des usagers est à un niveau très élevé, soit au nombre de 94 %.¹⁹ Ce rapport quant à ceux-ci s'avère pour moi démesuré, qui devient un problème sérieux, mais on peut noter certains avantages dont je vous reparlerai plus tard.

10 — Les effets de la cyberintimidation



L'intimidation prend une des premières places dans la vie de quelques-uns de nos jeunes. Pour ceux qui la pratiquent, ils se sentent dominants et vont même jusqu'à manipuler leurs pairs. Ce harcèlement se présente dans les textos qu'ils peuvent s'envoyer. Que ce soit sur Snapchat, Facebook, Messenger ou tous les autres médias sociaux, nous pouvons dire que ce thème est pris très au sérieux par les autorités. Malheureusement, aucune mesure ou loi n'a été appliquée à ce jour pour faire face à la cyberintimidation.

Utiliser ces médias pour intimider, blesser ou humilier autrui sera toujours un problème de société avec lequel nos dirigeants ainsi que nos familles auront certaines difficultés à trouver

¹⁹ <http://www.senat.fr/notice-rapport/2008/r08-046-notice.html>.

des solutions. La mission sera d'essayer d'effectuer plus de surveillance, d'introduire des règles très strictes et d'infliger des condamnations sévères à ceux qui la pratiquent. Sous différentes formes, elle devient intrusive et donne lieu à de sérieux troubles d'angoisse et de la peur à ceux qui la subissent.²⁰ En tant que parents, nous devons servir de guides dans le but de les sensibiliser au tort causé par la cyberintimidation. Nos enfants doivent s'éloigner de cette pression qu'ils n'ont surtout pas besoin de vivre à leur âge. Soyez aux aguets dès que vous ressentez qu'un problème se présente chez vos adolescents, prenez le temps de discuter avec eux afin de trouver une solution. En 2019, la « cyberintimidation », « assez, c'est assez » !

Puisque nos jeunes sont régulièrement branchés, cette forme de harcèlement les suit souvent partout, même dans leurs endroits les plus intimes, « leur chambre ». Il ne faudrait pas rester passif relativement à cette situation. Avant de la vivre, vous pourriez ainsi expliquer le contexte des bienfaits quant au téléphone intelligent de même que les problématiques qui peuvent survenir. Comme je vous le mentionnais, nous sommes dans un monde où tout va trop vite. « Imaginez pour eux », je vous dirais que leur évolution est exponentielle, en lien avec ce que nous avons vécu. Nous avons l'impression que les familles ne prennent plus de moments pour s'amuser, est-ce qu'il s'agit d'un manque d'intérêt parental ou de temps ? C'est pour cette raison que nous devons essayer de ralentir et tenter de revenir à des valeurs de base, et surtout, prendre le temps de faire d'autres activités en famille.

Au fil du temps, les jeunes développent une dépendance pour leurs appareils. Ils ont de la difficulté à agir concrètement pour distinguer les moments appropriés d'en faire l'utilisation et de déterminer un temps opportun pour les ranger. Nous devons souvent intervenir quotidiennement afin de donner une permission ainsi que pour y mettre fin le moment venu. Ce n'est pas juste une question d'encadrement, ce téléphone soi-disant « intelligent » prend beaucoup de place, il a un attrait puissant sur nos jeunes en rapport avec son utilisation. Il crée couramment un lien presque permanent avec celui qu'il l'utilise. Je crois qu'il faut nuancer d'une manière intelligente, à vouloir le mettre trop en priorité dans nos vies. Depuis son invention dans les années 1980,²¹ son utilisation est devenue beaucoup trop importante. Certains psychologues lancent un cri d'alarme quant à l'intrusion de cet appareil puisqu'il crée un stress considérable.

²⁰ <https://jeunessejecoute.ca/simplifier/ressources/parler-ouvertement-avec-les-jeunes/cyberintimidation-offrir-du-soutien-a-un-jeune-proche/>.

²¹ <http://www.senat.fr/notice-rapport/2008/r08-046-notice.html>.

11 — Les effets négatifs dans nos écoles



À l'école, le cellulaire favorise la tricherie,²² car il est tellement petit. Une fois sa sonnerie éteinte, il y a très peu de chance que le professeur puisse le remarquer. Heureusement que tout dernièrement, les commissions scolaires ont établi des règles strictes concernant l'utilisation des portables. Souvent bien caché en dessous du bureau et quand l'enfant est placé au fond de la classe, il est même possible que son voisin ne puisse s'apercevoir de sa présence. En plus de parler d'une distraction avec des conséquences nuisibles à son éducation, c'est que tous ceux qui ont des portables en salle de cours éprouvent des moments d'absence importants. Malheureusement, c'est juste pour vous dire que les connaissances que le professeur se dévoue à expliquer pour que sa classe comprenne les matières, elles entrent souvent par une oreille et sortent par l'autre. De ce fait, tous les retards d'apprentissage auront des conséquences énormes à long terme, même pour le passage de grades qui survient à la fin de l'année scolaire.

Le cellulaire à l'école est un fléau incroyable. Souvent malgré son bannissement, il arrive quand même à rentrer en grand nombre en milieu scolaire. Plusieurs élèves du secondaire

²² <http://www.lapresse.ca/actualites/sante/201710/08/01-5139312-les-enfants-sont-trop-souvent-devant-des-ecrans-deplorent-les-optometristes.php>.

l'utilisent pour envoyer des textos, consulter leur profil Facebook pendant leurs cours. Selon une vaste enquête obtenue par le Journal de Québec, Thierry Karsenti s'intéressant aux technologies en éducation a réalisé une étude auprès de presque 4400 élèves qui étaient âgés de 14 à 16 ans. Les résultats sont presque choquants, on dénote que 91 %²³ d'entre eux avouent avoir utilisé leur téléphone pour texter à leurs amis ou être allés sur Facebook (64 %) en temps de classe. Imaginer le pourcentage des étudiants qui restent concentrés uniquement sur les paroles de leurs professeurs.

Comme je vous le mentionnais auparavant, les élèves deviennent dépendants et éprouvent de la difficulté à résister aux notifications qu'ils reçoivent. Dans cette étude menée par Thierry Karsenti,²⁴ seulement 16 % des jeunes ont des règles quant à l'utilisation à la maison. C'est principalement à la conclusion de ce rapport, la désolation de constater qu'il existe peu ou pas de lignes de conduite en milieu familial.

Tout commence simplement à l'intérieur de nos domiciles. Je crois que pour le futur, les téléphones portables devraient être interdits en classe et pourront s'utiliser que les soirs et les fins de semaine. Nos jeunes ont pour la plupart tous leurs amis à l'école, ils n'éprouvent pas le besoin de communiquer entre eux durant les heures de cours. Il faut éviter leur isolement que crée toute cette technologie.

²³ <http://www.lapresse.ca/actualites/sante/201710/08/01-5139312-les-enfants-sont-trop-souvent-devant-des-eclans-deplorent-les-optometristes.php>.

²⁴ <http://www.lapresse.ca/actualites/sante/201710/08/01-5139312-les-enfants-sont-trop-souvent-devant-des-eclans-deplorent-les-optometristes.php>.

12 — Les effets négatifs dans notre société



Si l'on regarde l'ensemble des utilisateurs (adultes inclus) de téléphones intelligents, nous pouvons voir et remarquer un certain manque de respect avec tout l'environnement social. Ces appareils causent d'autres formes de dépendance vers des gens que je qualifierais de presque « humanoïdes », ils se présument avoir plus d'assurance à communiquer dans le virtuel, qui diffère avec une socialisation harmonieuse.

Je crois qu'il importe d'apporter une réflexion quant à l'aboutissement en société, relativement aux dangers de la déshumanisation dans le contexte de nos relations interpersonnelles. Certains nous mentionnent que les rencontres réelles ne sont plus au centre des relations humaines d'aujourd'hui. Nous avons été influencés par toutes ces technologies disponibles, surtout dans la dernière décennie, est-ce pour le mieux ? Ou ? Les communications entre humains ne s'effectuent plus de la même façon : nous entendons « envoie-moi un texto », « envoie-moi un courriel ». Notre société a-t-elle vraiment évolué ? Pour ma part, je constate une dégradation dans les relations sociales. La « chaleur » des textos ne se compare pas à une réelle communication.

Quand on examine l'envergure de ce fléau, sur la réalité de la qualité dans un contexte social et familial, nous avons une perspective de l'avenir qui n'est pas forcément reluisante. Je crois important que nous devons être interpellés et réagir à cette situation. Trouver et apporter des solutions pour contrer, superviser de façon consciente l'utilisation des outils électroniques

chez nos jeunes. Voilà une grande réflexion que je me devais de faire pour essayer d'agir concrètement et d'amener une contribution familiale et sociale. Avant tout, toutefois, je me devais d'exploiter plus en profondeur ce sujet pour que des solutions soient trouvées.

Si je reviens aux agissements de ma fille, c'est à partir du moment où j'ai simplement pris conscience que pendant qu'elle était sur sa tablette, il y avait bien des apprentissages que je ne lui transmettais pas. Ce fut pour moi une voie de réflexion, je me devais d'analyser plus en profondeur le sujet pour y développer ma pensée.

Par conséquent, j'ai établi une liste des éléments qui pourraient lui être expliqués, selon son âge évidemment. J'ai aussi sorti un répertoire de tâches, par le fait même, j'ai également énuméré les valeurs importantes qui sont d'une manière générale communes et appliquées au sein d'une famille. Ceci m'a permis de réaliser que je commençais à obtenir un certain fondement dans le développement de l'idée.

J'ai poursuivi mes recherches et réflexions. L'on peut facilement recueillir de l'information du gouvernement provincial de même que fédéral au Canada. C'est à l'unanimité qu'ils font la promotion d'un contrôle parental en lien avec l'utilisation des outils électroniques. Toutefois, ceux-ci n'amènent pas vraiment de pistes de solution vers un encadrement bien pensé tout en suggérant des moyens efficaces pour s'éloigner de cette problématique.

Certaines parutions et études psychologiques portant sur nos jeunes prouvent qu'ils ont développé un trop fort attachement pour leurs appareils, ce qui en soi s'avère inquiétant. Nous devons en tant que société analyser le comportement de nos enfants, ce qui aura certes des conséquences importantes et graves pour leur avenir. Comme parents, je constate qu'il est urgent d'agir relativement à cette situation afin d'apporter des solutions encadrées et évolutives. J'ai donc dégagé trois thèmes de ma réflexion. J'ai également pris le temps de faire ressortir des points essentiels pour une bonne croissance, toujours orientée vers une meilleure éducation de nos enfants.

J'ai procédé à l'identification de trois axes importants que j'inclus dans le guide. Je commence par les valeurs familiales importantes, celle des connaissances générales, que l'on peut soumettre en milieu familial ainsi que le comportement requis pour bien évoluer en famille et en société. J'ai dressé la liste des tâches ménagères à effectuer quotidiennement que l'on retrouve à l'intérieur comme à l'extérieur de la maison.

Avec le développement de ce projet familial, je désire vous proposer une nouvelle approche. Ceci a pour but la création d'un manuel destiné aux parents, pour transmettre un

regroupement d'idées afin de façonner d'une manière innovatrice l'évolution au quotidien. C'est l'ensemble de la vision que je vous propose de réaliser. L'identification des trois axes de communication étant achevée, je devais déceler la ligne directrice pour trouver une synergie, quant à l'importance que chacun peut avoir. Dans les prochains chapitres, je vais entrer dans le vif du sujet afin d'y apporter mes solutions. Avant, toutefois, je veux prendre un moment pour vous informer à propos de l'évolution qui a lieu en ce qui concerne la technologie.

13 — Vers la technologie du futur (5G)²⁵



Avec l'arrivée du 5G (cinquième génération) pour les téléphones mobiles, la transmission des données sera 100 fois plus performante que la technologie actuelle du 3G. Certainement que ce débit devient discutable à long terme sur les effets pour notre santé. Cette technologie du 5G va nous permettre d'avoir accès à l'imagerie 3D, l'holographie, le jeu de simulation des données, les jeux en ligne, tout ça pour aller plus rapidement... Mais sommes-nous en mesure d'évaluer les effets secondaires que cette technologie va produire? Elle est prévue pour 2020...

Selon Pierre Dubochet,²⁶ expert en pollution électromagnétique, le 5G sera une augmentation significative de cette dernière. Elle va engendrer des problèmes pour ce qui est

²⁵ Franceinfoavril2019.

du système nerveux central. Selon Danielle Favre, docteure en biologie moléculaire, elle demande à l'OMS un moratoire afin de produire une étude sérieuse sur les effets secondaires créés à long terme. Cette technologie est imposée à la population, encore sans aucun accord de cette dernière.

Quant au docteur Michel Matter, vice-président de la Fédération des médecins suisses, les craintes liées aux risques de cancer du système nerveux central vont augmenter considérablement. La docteure Annie Sasco, oncologue, demande l'arrêt immédiat du déploiement de la technologie 5G : elle nous informe que « le corps n'est pas fait pour être exposé au champ électromagnétique pulsé, ce qui engendrerait une augmentation des nombres de cancers du cerveau »...

Depuis les dernières décennies, le monde de la télécommunication et les différents gouvernements n'ont pas suffisamment assez investi d'argent pour examiner les retombées technologiques en question. Des études spécifiques sur la sécurité des champs électromagnétiques et des radiofréquences devraient indiquer des effets néfastes sur la santé humaine et animale.

Les effets potentiels de la pollution provenant de ces nouvelles fréquences sur la qualité en matière de santé humaine ont été ignorés. Ce n'est pas uniquement le déploiement des réseaux 5G qui s'avère préoccupant, mais ce sont aussi les fréquences des routeurs Wi-Fi, des bornes d'accès sans fil et des téléphones portables. Elles constituent également une menace qui est vraiment sérieuse particulièrement pour nos enfants, ceux que je vous ai déjà mentionnés avec un cerveau en développement qui est fragile.

Voyez comment notre avenir se dessinera dans très peu de temps, les réseaux 5G deviendront la toile numérique de demain pour des connexions de drones, des véhicules autonomes, Internet, des objets « concrets », des compteurs électriques, des appareils et des bâtiments intelligents, ainsi que des maisons et des villes intelligentes. Tout sera plus intelligent... Ouah !

Le docteur Martin Pall,²⁷ un professeur à l'Université de l'État de Washington, est l'un des principaux experts mondiaux en matière de champs électromagnétiques. Il a présenté devant le *National Institute of Health*, les réels dangers du 5G et a déclaré : « Chacun de ces effets

²⁶ <http://www.pierredubochet.ch/l-ofev-et-la-5g.html>.

²⁷ <https://maisonsaine.ca/sante-et-securite/electrosmog/la-menace-que-la-5g-pose-a-la-sante-humaine.html>.

des champs électromagnétiques entrainera des menaces existentielles à notre survie... » Des recherches ont été réalisées sur des souris avec ces mêmes champs d'énergie qui ont totalement mis à mal leur capacité à se reproduire...

Cette nouvelle technologie du 5G générera des fréquences et des pulsations beaucoup plus élevées, « presque comparables aux microondes. » Imaginer quand vous serez dans un amphithéâtre avec chacun de vos appareils, quels seront les dommages dans votre cerveau après avoir assisté à un match de hockey ? C'est vraiment à mettre en considération que toute cette technologie innovatrice va nous permettre d'aller plus vite, mais sachez qu'il y en aura parmi nous qui en seront directement plus affectés... Passons à un sujet plus léger, je suis sincèrement désolé pour ces constats qui sont plutôt dramatiques.

14 — Enfin, un peu de positif qui en ressort

Je souhaite que les parents prennent conscience qu'Internet peut créer une dépendance. Son usage doit être bien supervisé, mais je crois que la solution est d'être unanime, que le temps d'utilisation doit être « mérité » de la part de nos enfants. Comme il a déjà été mentionné, la navigation sur le Web ainsi que l'accessibilité à des jeux électroniques se sont immiscées en grande importance dans nos maisons. Nous devons l'accepter, « oui », mais pas à n'importe quel prix. Il ne faut pas que ce média d'information devienne un moyen d'évasion quant aux occupations quotidiennes de nos jeunes.

À ce stade, certains de nos enfants « grandissent » en recherchant un besoin d'identité, c'est pour se sentir important et surtout pour être « *cool* » auprès de leurs pairs. Cela semble pour eux une obligation, de prendre ce virage pour posséder un cellulaire dernier cri. Pour eux, le téléphone portable leur procure un sentiment d'autonomie et un plus grand contrôle de soi, il devient un moyen facile de communiquer avec leurs proches par le biais des SMS ou d'appels. Il permet aussi de surmonter une certaine solitude, pour l'adolescent qui en est affecté.

Dans les moments où il se sent seul, il peut donc relire ses messages, les vérifier ; comment peut-on compter sur les autres, sur ses amis ? La vérité réside dans le fait que le portable procure un sentiment de liberté pour nos jeunes qui apprennent à se détacher de leurs parents, mais qui en soi reste un moyen de communication rassurant ainsi qu'un lien sécurisant avec leur domicile. On peut remarquer un engouement de la part des adolescents relativement à leur téléphone mobile, car ils leur permettent de s'émanciper et de garder un contact avec leur enfance tout en suivant l'évolution des téléchargements vers leur appareil

de photos souvenirs et de jeux. Avec toute cette technologie, le besoin d'apprendre et de découvrir a presque disparu. Maintenant, la recherche de l'information et de solutions devient trop facile à obtenir.

En fait, très souvent, presque toute la vie d'une personne pourrait être connectée à ces tout petits appareils. Toutes les bases de données confidentielles sont reliées à ces téléphones. C'est pour cette raison que le lien devient tellement fort entre l'utilisateur et son portable. Pour certains, on remarque que le cellulaire s'avère essentiel à leur vie, un genre de prolongement de leur personne. C'est une des avenues les plus importantes auprès de nos jeunes d'aujourd'hui. Elle est en lien avec la manipulation ainsi que tous ces moyens de communication et de recherches tout en soulevant des points intéressants et positifs, à la limite...

15 — L'influence des réseaux sociaux

Pour continuer à présenter le résultat de mes recherches, j'aimerais vous informer sur l'influence des réseaux sociaux auprès de nos jeunes. Est-ce que vous saviez que la plupart de nos adolescents ont en moyenne de six à huit médias sur leurs portables ? Comme je vous l'ai déjà mentionné, être trop présent sur ces réseaux comporte de nombreux problèmes que l'on apporte à la maison de même que dans nos écoles. Beaucoup trop d'enfants se font voler leur identité sur ceux-ci. Au Québec, quatre personnes sur cinq utilisent ces moyens de communication. Nous perdons au quotidien un temps incroyable en productivité, sans vous dire que nous sommes devenus pour bien d'entre nous vraiment trop « accros » à ces appareils.

Vous saviez que la cyberintimidation va même jusqu'à causer de nombreux suicides chez nos jeunes à travers le monde. C'est vraiment triste et alarmant quand on s'y arrête. Nos vies personnelles sont exposées en continu sur ces réseaux. À chaque moment que nous faisons un clic avant de lancer un message, il est suggéré d'y penser à deux fois. C'est que nous devons être vigilants au sein de ces réseaux quant à l'importance et la volonté de bien vouloir prévenir nos enfants. Quand ils ouvrent une application, ils doivent s'assurer que cette dernière est bien fermée lorsqu'ils quittent l'appareil (ceci s'avère essentiel). On dit qu'il est proposé aux parents de limiter l'usage des réseaux sociaux chez les jeunes. Tout se tient dans l'information pour ce qui est de la prévention afin de les préserver des nombreux désagréments provenant d'une mauvaise utilisation sur ces réseaux.

Imposer à quelqu'un de se passer de sa « consommation » sur ses réseaux, pour une période de 48 heures, veut presque dire que nous aurons à peu de chose près la même réaction de le faire pour un alcoolique ou un toxicomane. Malheureusement, vous aurez des oppositions à votre décision.

Oui, les réseaux sociaux procurent des avantages, on peut communiquer avec des personnes que l'on n'a pas vues depuis très longtemps, se trouver un travail par le biais de nos contacts, établir un lien direct avec un proche sans avoir à l'appeler, joindre des groupes qui partagent nos intérêts personnels. Nous pouvons être à la recherche d'informations pertinentes, souvent rapides d'accès. Ce qui prend le plus de notre temps est de naviguer sans rien chercher de précis, ceci en est une perte énorme pour plusieurs personnes.



Les situations et les nombreuses photos valent mille mots. En réalité, ces réseaux sociaux divisent, fragmentent, et isolent beaucoup d'entre nous. Si vous avez en exemple 850 amis dans les vôtres, c'est vraiment impressionnant. Toutefois, combien avez-vous eu l'occasion de saluer en personne, ou d'échanger avec eux dans un monde réel lorsque vous marchiez dans la rue ?

D'une parution vue sur YouTube,²⁸ selon une étude du *Royal Institution* de Grande-Bretagne, Instagram serait la cause de nombreux cas d'anxiété, de dépression et d'anorexie, chez beaucoup de nos adolescentes. On nous montre des corps et des visages parfaits, de belles voitures de luxe, des maisons de rêves, des couples irréprochables qui vivent le pur bonheur dans des pays des plus exotiques. Pour bien des internautes, rien n'est trop beau dans cette vie virtuelle. On reconnaît toujours selon cette étude que sept d'entre eux sur dix se sentent vraiment mal en lien avec ce genre de vie que ce média projette vers ses abonnés.



Nous sommes presque devenus esclaves de ces appareils en vue de nous affirmer sur ces réseaux, par malheur nous oublions très souvent nos proches et nos enfants. Maintes fois sur la plupart de ces médias, nous publions de belles photos lors de repas entre « amoureux » avec de beaux sourires et aussitôt que le portable est éteint, bien des couples se disputent peu après... malheureusement, ceci s'avère une réalité. C'est comme un besoin constant de s'exhiber, de se valoriser et de se nourrir de ces nombreuses mentions « J'aime » qui viennent gonfler l'estime de soi de ces usagers.

²⁸ https://www.youtube.com/watch?v=M5_kWdk-91c.

L'an dernier, le président américain est allé jusqu'à interdire un fabricant étranger de cellulaires, qui après vérification de ces appareils, confirmait des actes d'espionnage industriel, commercial, et même familial.

Malencontreusement, beaucoup d'entre nous sont devenus dépendants. Lorsque nous entendons une alerte de messagerie électronique, nous vivons un stress dû à l'instantanéité pour y donner suite. J'ai lu dernièrement que, dans une proposition de loi en France, le gouvernement pense à déconnecter la fonction message en milieu de travail. Nous ferons certainement des progrès vers une amélioration quant à conscientiser notre situation en rapport avec tout ce monde virtuel.

L'INITIATION AUX VALEURS FAMILIALES



Je veux maintenant vous parler de différentes règles²⁹ que l'on doit faire respecter et établir au sein d'une famille. Ce que j'ai toujours compris de la vie que nous ne pourrons jamais donner si nous n'avons pas reçu auparavant, du moins, cela sera très pénible. Je pense qu'il y aura, dans la plupart des cas, des parents pour qui certaines valeurs seront de tout temps plus difficiles à mettre en place. Pour d'autres, ils auront la facilité d'instaurer les leurs due à leur éducation et leur équilibre familial reçu.

Souvent, nous reconnaissons qu'il n'y a pas nécessairement de références, d'instructions pratiques, de modes d'emploi, pour nous en informer. Nous allons vous proposer des pistes de solutions adaptables, selon le groupe d'âge et l'évolution de nos enfants.

Lorsque l'on introduit différentes valeurs pour nos jeunes, il y a deux actions nécessaires importantes à appliquer, c'est d'affirmer et de réaffirmer les mêmes choses autant de fois qu'il le faudra. Nous devons être patients et constants, ce sont des recommandations à expliquer plus d'une fois, mais combien valorisants et gratifiants pour nous à long terme! Soyons bien clairs, tout ce que je désire, c'est de vous aider avec mes recherches effectuées sur

²⁹ <http://www.mamanpurlavie.com/vivre-en-famille/etre-parent/7461-les-valeurs-familiales.shtml>.

ce sujet au fil des années. Ce seront surtout des références qui vous guideront vers des solutions concernant la façon d'utiliser la technologie.

Si l'on parle d'une base à propos des valeurs et de la structure, nous devons aborder le sujet des règles afin de les établir au sein de la famille, mais avant tout, à reconnaître que chaque valeur comporte différents niveaux. Elles sont appliquées selon vos principes et l'éducation que vous avez reçue. Par conséquent, il y aura différentes avenues à propos de vos politiques de base que vous allez instaurer.

Normalement, il existe des attentes précises en lien avec les tâches générales à accomplir. Il y a aussi une importance quant au nombre d'heures passées avec les différents membres de la famille. En guise de considération, afin de tenir compte de la bienveillance de tous, il y aura dans différents milieux familiaux une règle universelle qui s'avère la convivialité et l'harmonie. Celle-ci est importante pour le respect de tous. Ces règles disciplinaires ne sont pas forcément faites pour être instaurées avec une trop grande fermeté.

Elles sont là surtout pour nous rappeler que « nous », les parents, introduisons et apportons un encadrement pour la sécurité et le bien-être familial. Il y aura des attentes, des comportements précis quant à la réalisation de différentes tâches à l'intérieur comme à l'extérieur de la maison. Nous aurons aussi des règles établies pour les devoirs au quotidien, sans être trop sévères.

Nous devons établir des ententes familiales afin d'instaurer une approche qui déterminera la façon d'effectuer les tâches, de comment faire les autres choses ainsi que de tout mettre en application. Tout cela dans le respect et l'intérêt de tous, les règles de la maison vont favoriser la confiance et l'entraide au sein de la famille.³⁰

Pour introduire le sujet des valeurs familiales,³¹ je vous parle premièrement de bienveillance et de la politesse (s'il vous plait, merci). Elles sont réellement à la base de l'éducation. Nous sommes au courant que tout au long de sa croissance et de son apprentissage, l'enfant aura en lui des valeurs respectueuses, et il faut le rappeler et le répéter de nombreuses fois. Je sais pertinemment que l'on doit se munir d'une grande patience. Le respect sera toujours,

³⁰ <https://jeunessejecoute.ca/information/la-famille-sa-structure-ses-regles-et-ses-attentes/>. (Ce lien fonctionnait à l'époque de la recherche documentaire, mais plus maintenant.)

³¹ <http://www.mamanpouirlavie.com/vivre-en-famille/etre-parent/7461-les-valeurs-familiales.shtml>.

comme nous sommes tous au fait, reconnu à travers le monde entier. Ça sera de tout temps un excellent passeport universel.

Les marques de considération et de politesse se dénombrent en quantités, et je crois que vous pouvez tous en nommer quelques-unes selon vos principes, vos croyances, d'après vos connaissances des valeurs. Nous verrons dans les différents tableaux, la liste de nombreux exemples que j'ai mentionnés concernant les notions à appliquer. La politesse est une règle, les bonnes manières en sont d'autres, elles doivent devenir la base importante de la famille.

Nous savons tous qu'il importe d'être courtois et amical avec autrui. La politesse sera en permanence une belle richesse. Quand on la met en premier plan, en évidence dans notre conduite, elle sera de tout temps reconnue et bien appréciée de notre entourage. Ces valeurs vous aideront à créer des liens, à monter des échelons plus facilement au stade professionnel. La politesse et le respect seront toujours importants afin de se démarquer par rapport aux autres.

La débrouillardise et l'autonomie sont aussi des comportements et valeurs qui s'apprennent. Souvent, nous devons y mettre notre volonté à bien faire comprendre tout en ayant recours à notre créativité pour que nos enfants saisissent bien et se démarquent en conséquence. Afin de traiter les problèmes vécus avec ce que l'on a comme connaissances et imagination, celles-ci vont permettre au jeune de trouver par lui-même des solutions intéressantes et constructives.

Remettre en ordre tout ce qui est embrouillé, ranger un jeu avant de le déposer dans sa boîte. Démêler et préparer en exemple les blocs Lego, juste avant de construire, aideront assurément à bien planifier la construction d'un immeuble ou d'une maison. En fait, cela lui permettra de clarifier et de résoudre par ses propres moyens les problèmes qui se posent devant lui. Voilà la débrouillardise et l'initiative qui s'établit peu à peu, se développe avec le temps. Il est essentiel de prendre les moyens nécessaires afin d'inculquer celles-ci à nos enfants.

Le but est de les inspirer, les soutenir à trouver une ou des solutions. Être entreprenant donnera au jeune une force de caractère qui lui permettra de se démarquer auprès de ses comparses pour qu'il devienne plus autonome. Tout ceci va lui permettre d'entrer en action, d'être plus créatif, afin de prévenir les moments où il sera seul, il aura ainsi une facilité à résoudre sa propre situation.

En fait, ce sont les enfants qui apprendront à « être plus débrouillards ». Si l'on regarde dans le dictionnaire Larousse, la définition de l'autonomie : « C'est une possibilité de se gouverner librement. C'est aussi la capacité qui est donnée à quelqu'un de vivre sans être en fonction d'autrui, on pourrait également acquérir une autonomie au travail où l'on acquiert des valeurs et des connaissances ».³² Ce qui est très intéressant, vous le verrez plus tard dans votre lecture.

J'espère que vous cernez l'importance et que vous mesurez la pertinence de regrouper ces valeurs dans le processus qui vous serviront pour l'évolution de vos enfants. Ce sera pour leur connaissance et leur avenir. C'est une base importante qui pourrait à la limite permettre d'éviter le décrochage scolaire et les personnes de développer d'autres dépendances que nous nous devons de connaître. Ce sera aussi pour contourner les nombreux obstacles qui se présenteront souvent alors qu'ils évoluent dans leurs vies.

Avec la mise en place de ces valeurs pour nos jeunes, on renforce toujours quelque chose qui est en surveillance. Elle est très importante dans le legs d'un parent à son enfant. Vous avez peut-être deviné que je vous parle d'estime de soi. Il est prouvé que c'est un renforcement positif qui demeure plus qu'essentiel dans le développement personnel.

Au fil du temps, tout cela permettra à l'enfant d'être plus confiant et de discerner le sens des choses au fur et à mesure de son évolution. L'accompagnement de nos jeunes sera distinct, ils auront cette force de se démarquer et d'apporter une contribution intéressante à leur vie et à celles des autres.

J'ai appris selon différentes lectures que la confiance s'acquiert et se solidifie au fur et à mesure qu'elle se développe, elle augmente leur niveau d'énergie personnelle. C'est à partir de leur éducation et du type d'approche qu'ils apprennent à appliquer leurs valeurs afin de faciliter leur réussite. Nous sommes maîtres du chemin que nous désirons prendre, à travers nos expériences, pour les partager avec les générations futures.

Enfin, selon les valeurs que j'ai pu faire ressortir, l'écoute s'avère essentielle pour l'avenir de chacun. On se doit de la présenter et de l'inculquer dès l'enfance. Pour plusieurs personnes, cette valeur est primordiale. Elle est déterminante pour le choix de notre entourage. Je crois

³² Dictionnaire Larousse, Maxipoche 2012.

que pour nos enfants, nous devons tous la valoriser et y signifier son importance,³³ et ce, très tôt dans leur vie. Nous sommes d'accord pour dire qu'elle est importante, l'attention pour l'autre demeure une belle marque de respect. Vous avez sûrement remarqué qu'une personne qui est à l'écoute des autres, ceux qui l'entourent la qualifient d'agréable, d'amicale, de sympathique, etc. L'entourage d'une personne à l'écoute sera porté à la respecter et à la considérer.

Montrer à l'enfant d'être attentif aux sons de la nature, au bruit des vagues, ou tout simplement, qu'il s'efforce d'entendre ce que l'autre a à nous dire. Vous êtes en train de lui faire un beau cadeau, qui encore une fois, va lui permettre une meilleure évolution, le suivant tout au long de sa vie. Quand vous prenez conscience de l'importance de prêter une attention, vous lui enseignerez à devenir un être exceptionnel et respecté.

Écouter, ce n'est pas uniquement dans un sens, puisque si l'on apprend à l'enfant à prêter l'oreille, nous devons lui démontrer également que l'on est capable de lui porter une attention particulière, de le respecter. Une qualité qui n'est malheureusement plus perçue chez certaines personnes que l'on connaît, celui ou celle qui ne pratique pas l'écoute ne le fera généralement pas très longtemps dans une relation saine. Des « *me, myself and I* » sont des individus avec un fort égo, qui n'ont pas forcément appris à écouter. C'est dommage, parce que souvent, cela démontre un manque de respect de leur part, je vous dirais que je les qualifierais de difficiles à côtoyer. Ils veulent tout simplement démontrer qu'ils s'y connaissent ainsi qu'établir leur supériorité, le clamer haut et fort au détriment de la vie des autres, ce qui peut parfois devenir agaçant.

Commencer la journée avec un bonjour et la finir avec un bonsoir ou avec une bonne nuit, ceci marque toute l'attention et l'importance que l'autre a à notre égard. Par gentillesse, je pose la question « Est-ce que je peux ? », ou « Excusez-moi ? », lorsque je demande pardon à la personne avec qui j'aurais mal agi.

À la maison, il est tout aussi important de montrer à être honnête, à ne pas mentir et d'apprendre la ponctualité. Il en vaut autant la peine qu'il apprenne les règles de base de civisme, de bien se comporter en société, de ne pas pousser les autres même en s'amusant.

³³ <https://jeunessejecoute.ca/information/la-famille-sa-structure-ses-regles-et-ses-attentes/>. (Ce lien fonctionnait à l'époque de la recherche documentaire, mais plus maintenant.)

Respecter ses amis, les personnes âgées et les professeurs, sont des préceptes qui doivent venir de la maison. Ces valeurs personnelles doivent être enseignées par les parents. Nous avons la responsabilité d'apprendre à nos enfants à être organisés, à prendre soin de leurs choses et vraiment celles des autres aussi.

Élever notre niveau de conscience pour ces valeurs nous donne de la richesse au présent et au futur. En définitive, nos enfants ayant acquis ces bases auront réellement des comportements plus adéquats en milieu scolaire. L'enseignement à l'école sera beaucoup plus facile pour l'ensemble du cadre académique.

Si l'on prend le temps de dresser par écrit la liste de toutes ces valeurs de première importance et de les mettre en application en bas âge, nous nous permettrons d'arriver, et j'en suis certain, à produire de meilleurs jeunes au cœur de leur développement personnel, leurs coutumes à chacun. Plus tôt la semence est faite, meilleure en sera la moisson. Toutefois, pour vous rassurer encore une fois, vous verrez dans cette réflexion que vous n'aurez pas vraiment à beaucoup écrire, juste besoin de cocher, de prendre quelques petites notes simples et réfléchies.

Tout ceci s'avère bien beau, vous me direz à propos de l'importance à la base de ces valeurs, ne représentant pas nécessairement toujours la réalité de ce que nous avons à vivre au quotidien. Il importe pour l'éducation de nos enfants de poser des limites et des conditions, ceci génère en permanence des effets gratifiants que nous allons vivre. Ça pourrait nous suivre bien longtemps, car un enfant bien encadré en est un qui est rassuré. Être ferme ne signifie surtout pas d'agir comme un mauvais parent, bien au contraire. L'éducation des enfants est un enjeu responsable, que les parents doivent maintenir dans le dévouement à transmettre connaissances et apprentissages. Souvent, plusieurs d'entre nous se trouvent en difficulté à dire « non » tout en n'ayant pas recours aux émotions. Si nous prenons cette décision, il faut rester honnête et expliquer la vraie raison, la logique derrière cette affirmation.

Une limite que l'on impose certes, un encadrement important dans lequel nous désirons évoluer, cela est juste de le faire, car elle nous permet de mieux éduquer nos enfants. Poser des limites favorise une croissance personnelle et un soutien dans leur développement émotionnel. Toutefois, que se passerait-il si nous décidions de ne pas établir soit des règles ou certaines limites? Ils évolueraient sans encadrement parental pour être libres de faire ce qu'ils veulent, quand ils le veulent, ce qui causerait l'anarchie.

Il est important d'expliquer de façon claire et précise, sans ambiguïté, sans changer d'opinion, ce que l'on veut communiquer à l'enfant. Cela pourrait dans certains cas le rendre confus. L'objectif, en tant que parent, est de s'assurer qu'il nous a bien compris et que notre bonne communication est maintenue jour après jour. Nous pouvons donner des choix, des options, afin de l'habituer tranquillement à prendre ses propres décisions. « Veux-tu que je le fasse, ou veux-tu le faire ? » De cette façon, vous lui laissez le choix, et le sentiment d'avoir un certain contrôle sur sa vie, toujours vers le même but, de favoriser son estime de soi.

Il peut nous arriver d'être plus stricts, avec une voix ferme accompagnée d'un visage plus sérieux. Ce n'est pas nécessaire de hausser le ton pour se faire comprendre. On peut convaincre nos enfants, sans leur donner des ordres, tout en expliquant le pourquoi et le comment. Il est bon de parfois le faire, des critiques constructives vont permettre au jeune de mieux se comporter. En exemple, nous pourrions penser prendre le temps de marcher au lieu de courir, l'inviter à parler plus doucement sans faire une demande en criant.

Quand nous faisons une promesse, il est bon de la respecter, si jamais nous ne pouvons malheureusement plus l'honorer, il vaut la peine que l'enfant en comprenne la raison. Tout est dans la communication. Il peut arriver des situations auxquelles nous pouvons assister, à des réprimandes qui s'avèrent faites en public. Il ne faudrait surtout pas oublier que ce seront très souvent ses premiers sentiments de honte qu'il va éprouver. Attendez et respirez, prenez-le dans vos bras et faites-lui un câlin, vous lui ferez comprendre la situation une fois dans le calme de votre automobile. J'ai compris dans ma vie que rien ne se règle dans une tempête, qu'il vaut mieux attendre, réfléchir, prendre le temps alors que la tension baisse. Une caresse au lieu d'une réprimande calme et arrête souvent un jeune perturbé. Je pense que, de cette façon, vos enfants deviendront confiants, à bien évoluer dans l'amour envers vous.

L'APPRENTISSAGE DES CONNAISSANCES DE BASE



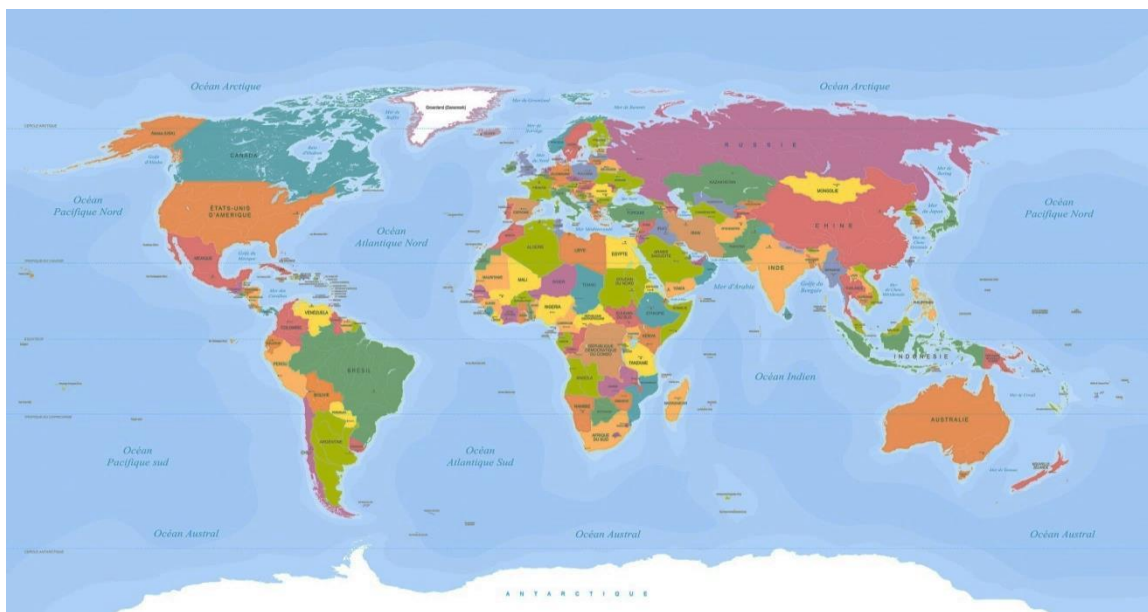
Les connaissances sont, pour plusieurs, considérées comme essentielles et primordiales, elles doivent être appliquées au sein de la famille. Je ne parle pas nécessairement de ce dont nos jeunes vont apprendre à l'école, mais je vous dirais que ce sont simplement des choses pouvant graduellement être introduites dans le quotidien de la famille, subtilement insérées dans leur apprentissage.

Nos enfants sont comme des éponges, comme tout le monde le sait. Avec une bonne communication, nous devons prendre des mesures pour transmettre nos connaissances afin d'obtenir la meilleure base possible. En règle générale, c'est connu que tous les enfants développent un intérêt pour les bandes dessinées dès leur jeune âge. Comme par enchantement, avec les fonctions de réglages pour la vidéo, nous avons la chance de remarquer qu'il existe d'autres langues possibles pour le visionnement d'un film. Je crois qu'il faut tirer profit de la version anglaise ainsi que de celle en espagnol. Pour leur futur, nous ne devons pas nous reprocher d'avoir instauré une règle pour regarder les bandes dessinées unilingues. Nous leur donnons ainsi l'habitude de découvrir et d'apprendre en bas âge différentes langues étrangères, puisqu'ils ont une très grande facilité.

La façon de les diriger vers cette voie de connaissances leur permettra de mettre à profit ce qu'ils ont acquis en tant que valeurs familiales. Commencer tôt dans leurs vies à les valoriser, à les motiver donne une meilleure confiance, favorise l'assurance en leurs capacités. Plus loin dans leur vie, ils ne vous remercieront jamais assez du cadeau incroyable que vous leur faites, qui les aidera davantage à se réaliser.

Un autre élément d'apprentissage que je qualifie d'important est de mettre une mappemonde dans leur chambre. Et il serait bon chaque semaine de prendre un moment à visualiser avec l'enfant chaque continent, ainsi que mémoriser chacun de leurs noms. Avec le temps, nous leur apprenons à connaître graduellement les pays, nous arriverons assurément à un résultat intéressant et très enrichissant pour lui.

L'importance de l'apprentissage de la mappemonde est tout simplement extraordinaire et devient une des règles fondamentales pour donner à nos enfants le goût du rêve, les faire voyager dans leurs têtes. L'initiation à la carte du monde permet à nos jeunes de s'imaginer les plus magnifiques scénarios, les plus beaux voyages qu'ils se fixeront comme objectif à réaliser. Un enfant qui connaît sa mappemonde aimera l'aventure afin de sortir des sentiers battus. Cet apprentissage lui apportera une véritable autonomie dans sa manière de bien faire les choses, parfaire ses connaissances. Sous forme de jeux de rôle, celui-ci se fera aisément, au quotidien et sans aucune pression.



Quand ils visionneront des films sur les différents endroits dans le monde, ils sauront tout simplement où se passe l'action. La connaissance de notre globe terrestre est un acquis important aujourd'hui.

L'apprentissage est une avenue plus que diversifiée. Tout ce que vous êtes en mesure de leur faire connaître, demeure propre à vous en tant que parents. Les suggestions formulées vous guident dans la transmission de vos valeurs. Vous serez toujours bien libres d'établir le niveau de connaissance qui sera transmis à vos enfants.

J'espère que cette lecture va vous positionner quant à l'attitude à adopter dorénavant, qu'elle augmente votre ouverture en lien aux dons de temps que l'on peut leur faire sans trop d'efforts. Tout est dans la façon de transmettre nos connaissances afin d'instaurer d'une manière différente nos valeurs et nos acquis pour nos jeunes. Je ne vous ai pas encore parlé du lien que je ferai directement, établi entre la solution et l'utilisation du temps en ce qui a trait aux outils électroniques chez nos enfants. Soyez patients, tout ceci a une logique. J'ai clairement identifié le cheminement pour obtenir une liaison avec les différents groupes d'âge.

L'IMPORTANCE DE LA LECTURE



Pour écrire ce chapitre, je m'étais retrouvé à Riviera Maya (Mexique) avec ma fille pour y passer des vacances. Je me suis rendu compte que la vie et les coutumes de ce pays me font prendre conscience que la nôtre en Amérique du Nord est complètement différente, elle est « à côté » de bien des choses. Nous vivons avec une pression omniprésente avec des journées qui nous paraissent rapidement écoulées. Nous n'avons pas réellement le temps d'apprécier le moment présent puisque tout est axé sur la vitesse, la performance et la productivité.

Vous vous dites qu'étant probablement en vacances, j'avais surement opté pour un rythme de vie différent durant ce temps. Eh oui, je vous le confirme. Ici, la vie s'avérait moins techno. Elle était très rythmée et juste le fait d'avoir regardé les enfants s'amuser et mordre dans la vie, les écouter rire de bon cœur, me ramenait à mon enfance. Les journées étaient beaucoup plus diversifiées en qualité puisque chacune des heures me paraissait heureusement bien plus longue.

Après une courte période d'adaptation, nous avons opté ma fille et moi pour un style de vie plus apaisant. Nous avons participé à différentes activités, en plus de trouver beaucoup de temps à partager ensemble. Il y a une chose qui m'avait sauté aux yeux, c'est que la majorité

de ceux utilisant des appareils électroniques avait considérablement diminué. Ça représente maintenant une minorité qui est presque invisible, il faut presque s'efforcer pour en reconnaître certains.

J'étais tout simplement renversé, même agréablement surpris, quant aux changements survenus avec l'utilisation d'appareils électroniques dans cette culture étrangère. Les parents prenaient le temps de jouer, de rire avec leurs jeunes. Ils ne voyaient pas l'heure pour les sortir de l'eau, qu'ils soient à la mer ou dans la piscine. Autre chose, je constate que pour autant les enfants ou les adultes, il s'agissait d'un endroit où l'on aperçoit des personnes lisant des livres papier pour mettre dans leur imaginaire de belles histoires, en plus d'ajouter de nouvelles connaissances. J'étais moi-même à la lecture d'un ouvrage sur le développement personnel, provenant d'un auteur que j'apprécie beaucoup. Il parlait de réussite, à la hauteur de tout ce que l'on désire. Tout est question de détermination, surtout d'une discipline bien ordonnée. Il me proposait une approche étalée sur 66 jours pour changer attitudes et comportements afin de nous diriger vers un meilleur avenir à tous les égards.

À ce même moment, ma fille dévorait une brique de 364 pages, un livre qui s'intitule « LOL », qui lui semblait vraiment passionnant. Cette histoire se passait à l'intérieur d'une école et parlait d'une certaine usurpation d'identité. Celle-ci m'apparaissait aussi captivante, selon les résumés qu'elle me faisait. Elle commençait bientôt ses cours, nous étions à la mi-août. Elle était excitée de lire et m'informait de l'évolution de son histoire.

Cela m'amène à vous parler de l'importance capitale dans la vie de votre enfant qu'est la lecture... Il est prouvé, d'après de nombreuses recherches, que tous ceux qui s'en intéressent au quotidien détiennent des secrets que bien des personnes n'auront jamais. Lire est une activité que nous devons transmettre à nos jeunes, leur donner le goût de le faire en est un, sans toutefois rien leur imposer. Je dirais que ce loisir encourage le développement personnel à bien des niveaux. Les personnes qui introduisent cette discipline dans leur vie se démarquent et se réalisent pleinement.

Et si vous arrivez tout doucement à transmettre l'amour de la lecture à votre enfant, elle sera d'une grande richesse pour lui. Il pourra devenir différent et emmagasiner un bagage de connaissances qui autrement ne serait pas possible. Bien souvent, vous verrez qu'il va acquérir une longueur d'avance sur les autres jeunes. Tout débute simplement par le fait de lire des histoires à votre enfant avant de l'endormir, ceci créera une ouverture pour cette activité qui lui permettra de découvrir cette grande richesse.

Juste le fait d'instaurer cette activité au quotidien aura pour effet de créer un lien tellement fort entre vous et votre enfant. Lire et le commencer à haute voix³⁴ est vraiment stimulant. Votre connectivité à lui s'établira encore plus. Il importe de prendre le temps pour bien choisir des livres à son niveau, surtout en fonction de ses intérêts. Ce qui le passionnera davantage sera de déterminer par lui-même ses choix de lecture.

Transmettez-lui le goût de lire en lui montrant en exemple que vous le faites aussi. Que votre temps de lecture soit le même que le sien, démontrez-lui son importance, suscitez son intérêt. Lui donner ce goût, lui rendre accessibles d'autres facilités, ou lui ouvrir des horizons pour votre langue. Cette activité lui fera prendre conscience de l'orthographe ainsi que du sens des phrases.

Vous pouvez inscrire votre enfant à la bibliothèque de quartier, ou lui installer un meuble dans sa chambre dans lequel il rangera ses livres. Pour établir le rapport entre un même nombre de jeux et de livres, nous serons sur la bonne voie afin d'atteindre un certain équilibre. Lui attribuer durant cette période toute l'attention et le dévouement nécessaire. Ce sont des facilités qui sont possibles dès l'âge de trois ans.

L'initiation à la lecture dès le jeune âge peut contribuer pleinement à un avenir meilleur. Cet apprentissage va permettre à nos enfants d'être plus conscients et imaginatifs. Ils seront dotés d'une plus grande connaissance, avec autant de confiance. Nous sommes leurs guides, chacun d'entre nous devons apporter une contribution à leur évolution. Leurs influences et leurs connaissances en ce qu'ils lisent et apprennent à l'école, combinées à votre encadrement parental, leur donneront une authenticité qui leur est propre.

Avant l'âge de 12 ans, pour le bon fonctionnement de leur cerveau, lire un livre papier est plus approprié et aura toujours des effets bénéfiques dans leur développement. Cette habitude permet de garder un contact physique avec « un livre » et demeure importante.

Nous n'empêcherons jamais à un format numérique d'exister comme celui-ci. Toutefois, restons conscients que cette façon de lire jusqu'à l'âge de 12 ans est néfaste pour le développement du cerveau. Nous sommes toujours centrés sur l'importance de placer en priorité la lecture d'un livre, pour un intérêt de santé avant tout !

³⁴ http://www.soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/promoting_reading_in_school_aged_children.

L'IMPORTANCE DE L'ÉCRITURE



En ayant intégré la technologie dans nos vies, nous avons presque oublié l'importance d'écrire dans un français convenable et respectable. À trop d'occasions, à la lecture d'un texte reçu de nos jeunes, nous remarquons qu'il est souvent écrit au son, avec un nombre incalculable de fautes regrettables. En effectuant des recherches sur le sujet : « Les scientifiques suédois pensent que les capacités motrices des enfants ne leur permettent plus d'écrire des lettres calligraphiées. »³⁵

En cessant d'écrire à la main, on perdrait sept aptitudes importantes :

- La motricité et la coordination, et on lit moins bien.
- Ceux qui écrivent peu et mal mesurent moins bien à l'œil nu.
- On est moins apte à comprendre un texte manuscrit.
- On fait moins attention à l'orthographe, à la ponctuation et à la grammaire.

³⁵ <https://sympa-sympa.com/creacion-developpements/en-cessant-decrire-a-la-main-on-perd-ces-7-aptitudes-importantes-365560/>.

— Sans l'écriture, on est moins capable d'exprimer ses pensées avec des mots.

— L'imagination est plus limitée.

Et le dernier et non le moindre...

— L'apprentissage et la mémoire se détériorent.

Les derniers points évoqués s'avèrent inquiétants pour nos jeunes. En consultant de nombreuses études, je crois qu'il est essentiel de rendre la lecture et l'écriture « obligatoires » dans leur cheminement.

Est-ce que vous étiez au courant que le fait d'écrire serait un moyen efficace pour améliorer notre sommeil ? Bien souvent, comme nous le savons, ce sont des idées qui n'arrêtent pas de tourner dans nos têtes, celles qui nous empêchent d'entrer dans la grande phase du repos quotidien. Selon une toute nouvelle information³⁶ qui nous provient des États-Unis, certains psychologues ont mené une étude auprès de différents sujets permettant l'amélioration de la qualité de leur sommeil. Ils ont tout simplement trouvé que le fait de tenir un journal personnel nous aiderait à mieux dormir.

Le fait d'en tenir un, d'y ajouter différentes notes au quotidien, aurait des effets bénéfiques pour alléger notre charge mentale. Il suffit d'y investir cinq minutes par jour, juste avant d'aller au lit. Quelque chose d'étrange qui est pour moi très logique, il serait bon de placer une « To Do List » en priorité. On ne nous mentionne pas d'écrire des trucs réalisés lors de notre journée presque terminée, mais plutôt des objectifs qui sont à satisfaire pour le suivant. Cela aurait pour effet de supprimer et d'ordonner nos pensées, à libérer notre mental.

Cette manière d'agir est cohérente et elle nous permet de mieux planifier afin d'atteindre plus rapidement nos objectifs. Écrire au lieu de penser ce que l'on veut réaliser a une portée puissante sur nos actions. De cette façon, mieux organisée et structurée, cette manière de procéder précise encore davantage la vision des résultats vers lesquels nous tendons.

Dans une analyse effectuée auprès d'individus, la docteure aux États-Unis Gail Matthews³⁷ de la *Dominican University of California* souligne l'importance d'écrire sérieusement ses

³⁶ <https://www.psychologies.com/Therapies/Developpement-personnel/Methodes/Articles-et-Dossiers/5-bienfaits-insoupconnes-de-l-ecriture/4Ecrire-ameliore-le-sommeil>.

³⁷ <https://www.psychologies.com/Therapies/Developpement-personnel/Methodes/Articles-et-Dossiers/5-bienfaits-insoupconnes-de-l-ecriture/4Ecrire-ameliore-le-sommeil>.

objectifs et de le faire quotidiennement. Cette discipline nous permettrait d'augmenter nos chances de réussite à plus de 42 %. Prendre des notes est une forme d'engagement et nous oblige à nous rationaliser et nous diriger vers la réalisation de nos objectifs. Toutefois, ce n'est pas tout, cette bonne habitude nous permet de gagner en confiance, de favoriser notre estime de soi.

UN INSTRUMENT DE MUSIQUE AU LIEU D'UNE TABLETTE ÉLECTRONIQUE



Comme je vous l'ai déjà mentionné, nous sommes dans une ère technologique qui fait désormais partie de notre vie, nous devons nous y adapter. Nous devons essayer de mettre la technologie à notre service, et non l'inverse. Dans l'énumération des différentes problématiques, nous avons vu que d'après le constat de certaines recherches, celle-ci ne joue pas en général un très grand rôle positif auprès de nos jeunes, c'est plutôt le contraire. Que ce soit des tablettes ou des téléphones intelligents, les seuls stimulus pouvant réagir sont du point de vue de leurs cerveaux ou de leurs rapidités à faire bonne figure sur leurs jeux électroniques. En plus, comme nous l'avons observé par leurs activités sur ces appareils, c'est comme s'il s'agissait d'une espèce de ruban gommé qui les empêche de bouger pour un temps souvent indéterminé.

Un fait important de mon enfance me revient en mémoire, il occupait une bonne partie de mon temps de loisir. Il est là pour me rappeler que ma mère me criait souvent pour que je vienne souper. Eh oui, je jouais de la guitare. Du moins, à cette belle période de ma vie, je pratiquais à en jouer. Voilà pourquoi je tenais à écrire un chapitre sur ce point qui importe réellement dans ma vie, étant jeune. Je voudrais vous parler davantage des bienfaits que cela

a pu me procurer alors que je le vivais, celui de pousser mes limites, d'évaluer ma détermination et d'apprendre à persévérer afin de pouvoir me réaliser en musique. Je vous avouerais que la qualité des instruments de l'époque et selon les moyens financiers de mes parents, cela ne se comparait pas du tout aux guitares d'aujourd'hui. Soyez certains qu'avec même le bout de mes doigts presque en feu, je ne voulais pas déplaire à mon père, surtout lui montrer que je souhaitais apprendre et pouvais le faire.

En parallèle avec le sujet de ce livre, je voudrais vous dire que jouer de la musique s'avère une alternative véritablement plus saine, un sentiment réel d'accomplissement pour l'enfant. Toutefois, je vous confierais bien humblement que cela ne vient pas tout seul. Les parents seraient responsables d'introduire cette activité au quotidien du jeune. Oui, certains me diront que ce serait beaucoup plus agréable d'apprécier le calme qui règne lorsque les enfants jouent sur leurs tablettes ou autres écrans. Toutefois, juste encore en guise de rappel, ces appareils réduisent leur développement cognitif, comme je vous l'ai déjà indiqué, et ne leur procure aucun stimulus positif.

Les premières notes que vous entendrez de la part de votre enfant ne seront peut-être pas les plus justes, mais je vous dirais qu'avec le temps et votre patience, vous aurez le grand plaisir d'écouter ses premières pièces musicales qui vous seront douces et apaisantes.

Les bienfaits de la musique s'avèrent multiples. Elle est thérapeutique, calmante et nourrit le cerveau de l'enfant. Elle accroît son développement intellectuel et personnel. Elle se distingue pour avoir une influence sur les capacités motrices, dont la dextérité, avec un certain contrôle de la coordination. Elle aurait aussi l'avantage d'améliorer les compétences linguistiques, les fonctions cognitives et les capacités académiques. D'après des chercheurs experts en la matière, mettre l'enfant en contact avec des expériences multisensorielles, dont celles qui sont auditives, apporte et renforce de façon générale l'ensemble de ses capacités d'apprentissages.

Plusieurs études³⁸ ont conclu qu'il existe un lien fort entre le fait de jouer d'un instrument musical et les compétences linguistiques chez l'enfant. Celui-ci améliore de beaucoup avec le temps la patience du jeune, son développement pour le rythme, dans une intonation douce et avec la force de son instrument. En fait, il acquiert une connaissance bonifiée, devient en meilleur contrôle.

³⁸ <https://www.santeplusmag.com/enlevez-la-tablette-a-vos-enfants-et-donnez-leurs-un-instrument-de-musique/>.

Jouer d'un instrument musical s'avère thérapeutique, ça procure de nombreux bienfaits qui sont prouvés en matière de santé. D'après la revue *Frontiers in Integrative Neuroscience*³⁹, les scientifiques sont d'accord pour dire que la musique serait un élément important et intéressant pour les cas d'enfants autistes. Cette dernière leur permettrait de mieux interagir socialement puisque cette ambiance leur est beaucoup plus agréable et facilite leur communication.

Le rôle du parent s'avère essentiel dans l'évolution et l'éducation de l'enfant. Il est approprié et important de le guider d'une manière convenable et réfléchie. C'est pour cette raison que tout adulte qui a la responsabilité d'un jeune, ou de plusieurs, doit agir avec un « certain contrôle, » un encadrement, tout en proposant des choix sains et enrichissants, comme la musique et les sports. Sans doute qu'un jour, vous pourrez assister à son premier concert qui vous rendra fier. Vous pourrez prendre conscience de ses compétences, de sa détermination, d'avoir persévéré dans cette activité.

³⁹ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3620584/>. (En anglais seulement.)

LES BIENFAITS DE LA PRATIQUE SPORTIVE



L'activité sportive fait partie intégrante du développement psychomoteur de l'enfant.⁴⁰ Elle aide à développer ses muscles, uniformise le sens de l'équilibre. Sa coordination des gestes lui permet d'améliorer sa dextérité. Lui apprendre à être à l'écoute de son corps, va l'aider à prévenir des soucis de santé, tout en alliant l'importance d'avoir une saine alimentation.

Il importerait au début de la pratique sportive de préparer son corps à une séance d'étirements. Effectuer des mouvements de base afin d'amener le jeune à découvrir et favoriser le développement de ses muscles en croissance. Je crois que vous serez du même avis que moi, l'activité physique donne des ailes à notre mental et notre moral. S'adonner aux sports permet à l'enfant des moments de socialisation ainsi que l'occasion de créer de nouvelles amitiés.

Découvrir ses intérêts afin de prendre le temps de bien choisir un sport qu'il désirera pratiquer sera une étape importante de sa vie. Trop souvent, beaucoup d'adultes imposent à leur jeune le type qu'ils aimeraient eux qu'il pratique, ce qui à mon sens ne le rendra pas

⁴⁰ <http://www.le-sport.info/les-bienfaits-du-sport-chez-les-enfants/>.

heureux et épanoui, « laissons nos enfants faire leur choix ». Oui, ils ont un profond besoin d'être appuyés et valorisés dans la pratique de leur sport, mais pas au détriment de leur bonheur et de leur épanouissement. Peu avant de mettre un « X » sur leur décision, je vous propose d'assister en leur compagnie à des parties ou des activités afin de leur donner le libre-choix. Ceci leur permettra d'agir et d'être bien éclairés pour choisir l'activité sportive qu'ils désireront pratiquer en fin de compte.

Aussitôt que leur choix sera fait, il est suggéré de les conscientiser sur l'importance de leur engagement. C'est une étape importante dans leur cheminement. Tout au cours des séances sportives, vous remarquerez que cela leur permettra d'acquérir de la confiance, de l'autonomie. Ils pourront s'identifier à bien d'autres valeurs, dont une fierté pour leurs efforts. Être présent et les encourager s'avèrent capital pour eux afin de rehausser leur estime personnelle.

Pour certains qui ont tendance à avoir un surplus d'énergie, l'activité sportive va leur permettre de mieux canaliser et contrôler leur condition physique. Hors du contexte scolaire, le sport permet d'être à l'extérieur de leur zone de confort, ça favorise le relèvement de nouveaux défis. Il aide à les conscientiser sur l'importance de déployer des efforts pour une réussite collective ou individuelle. L'implication physique est importante dans chacun de ces sports, permettant à l'enfant de reconnaître et de repousser ses limites. Cela contribue à son dépassement personnel et peut même le mener vers des réussites soulignées (médailles) pour son propre engagement et envers son équipe.

Dans la section des références à la toute fin de ce guide, vous trouverez un lien hypertexte sur les bienfaits de la pratique sportive chez l'enfant.⁴¹ Sur une base régulière, le sport va lui permettre de s'éloigner des écrans électroniques, ça lui procurera beaucoup de mérite quand il reviendra à l'utilisation de ceux-ci.

⁴¹ <http://www.le-sport.info/les-bienfaits-du-sport-chez-les-enfants/>.

L'APPRENTISSAGE DES TÂCHES MÉNAGÈRES



Me voilà en train de vous parler des tâches ménagères qui doivent être faites dans une maison. Je sais bien qu'en tant qu'homme, il est important de sensibiliser l'enfant au fait que notre société a évolué. Étant une famille monoparentale, je n'ai pas d'autres choix que de les effectuer moi-même. Mon but est de transmettre à ma fille mes connaissances acquises afin qu'elle devienne un jour autonome.

Tôt dans ma vie, j'ai eu la chance d'avoir des parents extraordinaires qui m'ont appris à préparer mes repas, à ramasser mes choses, à ranger ma chambre et à trier le linge foncé de celui qui est pâle, pour un meilleur dévouement à ma famille.

Ayant perdu mon père très tôt, j'ai eu à faire face à de grands défis. À l'âge de 20 ans, je devais assumer de bonnes responsabilités commerciales. Cela m'a permis de devenir autonome assez rapidement, de voler de mes propres ailes.

Pour façonner la suite, je vous parlerais de l'histoire que tout le monde connaît ; qu'une fois que le ménage de la maison est fait, on recommence. Pourquoi est-ce toujours la même personne à qui revient le rôle d'assumer les tâches ménagères ? Aujourd'hui, les mœurs ont changé, nous avons évolué en tant que société. Voilà une question qui m'était importante à résoudre, celle de trouver une solution à « comment établir les tâches pour chaque membre

de la famille ». Je me suis adressé ce questionnement pour le bien de tous, afin que chacun ait ses tâches et responsabilités, dans un but d'aller vers une meilleure autonomie et une bonne entente. Selon un article paru dans le journal *La Presse* (Québec) du 6 janvier 2017,⁴² « Les tâches ménagères aideraient les enfants à bien grandir », c'est intéressant...

Cette parution m'a beaucoup interpellé, elle confirmait l'idée générale de GÛIA. Selon une étude américaine,⁴³ les enfants à qui nous confions des tâches « vont mieux réussir » et auront beaucoup plus de facilités dans la vie. Voilà une circonstance opportune pour faire participer consciemment nos jeunes afin qu'ils puissent effectuer des tâches ménagères et collaborer à celles-ci. Je crois que nous devons établir ce type d'activité.

« C'est du moins une très belle occasion de leur donner leurs premières responsabilités, de leur assigner des tâches, pour accroître leur estime de soi ».

Patricia Dion — Psychologue pédiatrique

Les enfants se sentent importants, remplis d'eux-mêmes, quand on les met en situation de faire des choses, ils adorent être responsabilisés. Il ne faut surtout pas perdre ce temps précieux, car l'enthousiasme crée un effet d'entraînement, ce qui est tellement positif pour le jeune. Nous constatons, lors de l'enfance, qu'ils désirent reproduire le comportement de leurs parents. Dans la plupart des occasions, « nous ne prenons pas le temps ». Pourtant, ils seront toujours enthousiastes à participer et surtout à se rendre utiles, s'il vous plait... ne gâchez surtout pas leurs plaisirs...

Pour débiter, il doit y avoir un partage ou une assignation de tâches ménagères par le biais de petites réunions familiales. Lorsque vos enfants participent à ces réunions, ils se sentent importants. Pour le groupe de trois à cinq ans, on peut commencer à impliquer les enfants avec quelques petites responsabilités. Ils auront tous un besoin de supervision, c'est certain.

Ce sont des bases importantes, tout le bagage de connaissances acquises en cette matière va vous permettre de transmettre votre expérience, cela sera toujours accompagné de votre constance, de votre supervision. Vous remarquerez qu'ils seront sans cesse fiers d'effectuer leurs premiers petits travaux. Vous pouvez aussi leur montrer à ranger les jouets dans leur chambre ou dans leur salle de jeux. À cet âge, vous commencez par leur faire placer les bottes, les souliers et les sandales, dans la garde-robe à l'entrée de la maison.

⁴² http://plus.lapresse.ca/screens/64b94a3e-f746-44f0-81da-c3da28f6b0e3__7C__0.html.

⁴³ http://plus.lapresse.ca/screens/64b94a3e-f746-44f0-81da-c3da28f6b0e3__7C__0.html.

Pour la période consacrée à la lessive, en exemple ou de sa préparation, on doit commencer par leur indiquer de mettre leurs vêtements salis dans le panier. Il est important aussi de leur montrer à faire le tri entre les couleurs foncées de celles qui sont pâles, à les placer dans le lave-linge et ensuite dans la sècheuse. Lorsque tout ce linge est bien sec, nous faisons une activité supplémentaire, celle de leur apprendre comment plier les serviettes et les différents autres vêtements.

Pour ce qui est du ménage, nous pouvons commencer par leur montrer à nettoyer la table. Balayer ou prendre l'aspirateur, avec votre aide. Nous pouvons leur apprendre à épousseter les différents meubles, évidemment à leur hauteur. Nous pourrions leur indiquer comment on peut laver les planchers.

Pour les repas, nous pourrions leur apprendre comment mettre la table ainsi que la desservir, avec peut-être la vaisselle en plastique pour débiter. Avec le temps, l'enfant sera plus à l'aise dans la manipulation. Nous pouvons leur montrer à couper les légumes ainsi que les fruits, juste pour une meilleure implication de leur part.

Les différentes tâches pour le groupe des six à huit ans peuvent être plus diversifiées, et nous pouvons mettre un peu plus de complexité dans celles-ci. Pour faire suite à ce que l'on a appris aux plus jeunes, nous pourrions commencer à montrer à nos enfants à mettre le linge qui est auparavant trié et ajouter le détergent dans la machine à laver, à tourner les boutons au bon réglage de cette dernière et de la sècheuse. La prochaine étape serait éventuellement de les laisser faire seuls, mais avec votre supervision.⁴⁴ Pour ce même groupe d'âge, nous pouvons diversifier tout en ajoutant d'autres tâches, qui seraient de faire leur lit, de ranger leurs vêtements, de passer le balai ou l'aspirateur ainsi que de vider la corbeille de leur chambre.

À l'adolescence, c'est une période de grands changements, on le remarque. Souvent, on ne reconnaît plus nos enfants. Ils ont développé avec tout cet apprentissage les bonnes aptitudes pour effectuer différentes tâches dans la maison. Ils savent encore plus qu'ils font partie intégrante de la famille, ils doivent persister à assumer leurs responsabilités. Une certaine autonomie commence à s'installer, nous devons les sensibiliser à être plus engagés. Il est très important d'être conscient qu'ils auront toujours besoin de nous, leur formuler des encouragements et surtout, nos remerciements afin de continuer à les stimuler.

⁴⁴ http://plus.lapresse.ca/screens/64b94a3e-f746-44f0-81da-c3da28f6b0e3__7C__0.html.

Si l'on oublie cette forme de reconnaissance, ou que l'on remet ça à plus tard, il est prouvé que l'enfant aura tendance à se détacher de son milieu familial. Nous aurons souvent à faire face à de nombreux petits désaccords pour leur demander d'effectuer les mêmes choses. Il est prouvé que si l'on répartit et établit bien les tâches dès l'enfance, nous créerons un fort sentiment d'appartenance et de fierté envers la famille.

Imaginez que tout est bien en place dans une maison d'habitation tout à fait ordonnée, que chacun a assumé tâches et responsabilités comme il le faut, les résultats deviennent positifs. Les frustrations disparaissent, la joie de vivre s'installe, tout donne un sens à la maison. On se met à voir les sourires revenir aux lèvres de chacun. On remarque que l'on a beaucoup plus d'occasions pour décompresser, pour enfin apprécier du bon temps en famille.

Je pense que dans notre for intérieur, en tant que parent, ce sera une grande joie, un sentiment d'accomplissement et de réalisation pour enfin occuper votre temps à relaxer, à prendre ensemble un bon moment, à préparer votre souper familial. Un rêve, vous allez me dire? Toutefois, vous verrez que tout cela est possible... Nous allons essayer d'établir des règles, avec une approche combinant la formation et des conditions, afin d'atteindre nos objectifs à l'unisson.

Le grand avantage à faire exécuter toutes ces tâches à vos enfants sera de réaliser que vous deviendrez véritablement un participant qui contribuera à leur avenir. La famille, comme nous le savons tous, est une microsociété dans laquelle il n'y a pas seulement des règles strictes à suivre. Il est aussi important d'avoir du plaisir, on est là pour apprendre et l'on admet qu'il y aura des réussites et des maladroites, surtout ne pas culpabiliser le jeune lorsque survient un échec. La vie est un laboratoire pour de multiples expériences. Majoritairement, les enfants fonctionnent par imitation, ils auront souvent tendance à reproduire nos gestes.

Le secret, c'est simplement comme je vous le disais, de se donner de la patience, afin d'enseigner notre façon de faire les choses. Ce sont des moments bien investis. Nous constatons que plusieurs parents ne s'accordent pas vraiment le temps nécessaire pour éduquer leurs enfants aux tâches à effectuer. Notre millénaire est très exigeant pour les parents d'aujourd'hui, le stress, la pression au travail, nous ne devons pas oublier notre richesse principale qui s'avère « nos enfants ». Notre mission : leur encadrement. La période idéale pour leur enseigner les différentes tâches à accomplir est le weekend, ou en fonction des disponibilités que vous aurez. Ce temps précieux nous permet de leur transmettre une meilleure éducation.

Il est essentiel de réduire nos attentes dans le processus d'apprentissage des tâches familiales, en rapport avec ce que l'on veut. Nous nous donnons toujours pour mission ultime qu'ils deviennent autonomes un jour, pour être enfin fonctionnels dans leur environnement. Certains parents seront tentés, au contraire, de ne rien imposer à leur enfant, sous prétexte qu'ils doivent conserver leur énergie pour leurs études. Il est prouvé que le fait d'accomplir des tâches contribue à un esprit positif pour leur croissance afin d'accroître leur motricité et leur dextérité pour un développement harmonieux.

Plus vous impliquerez vos jeunes de façon régulière à effectuer les tâches ménagères, plus vous aurez un comportement qui deviendra une bonne habitude de leur part. C'est un bon héritage que l'on se doit de leur transmettre. Il est nécessaire de bien montrer les choses, avec une attitude positive et un certain plaisir. Il ne faut pas que cette période consacrée au ménage rime avec une corvée, mais plutôt comme une de plaisir, de complicité avec votre enfant. Juste le fait de lui attribuer des tâches par tirages au sort procure un quelconque défi au jeune. Expliquer les avantages d'avoir une maison propre, avec une senteur agréable, se distingue de beaucoup par la notion du devoir, de satisfaction et de valorisation. Nous pourrions faire comprendre à nos enfants que d'effectuer les tâches ménagères nous donne l'occasion de réfléchir, de prendre des initiatives.

Toute période peut être créative pour laisser aller notre imagination à différentes réalisations. J'ai remarqué et noté que le fait de mettre de l'ordre dans toute chose nous permet en même temps de clarifier certaines situations dans notre tête, ce qui crée la satisfaction personnelle du devoir accompli. C'est extraordinaire de dire que cela peut procurer un grand bien-être intérieur.

Dans une famille, l'idée de faire ressortir l'esprit de corps peut s'avérer forte et satisfaisante. C'est comme réapprendre à se tenir la main tous ensemble pour conserver un lien solide. Il y a longtemps que je mentionne à ma fille que nous formons une belle équipe, même si nous ne sommes que deux. Elle se sent impliquée, responsabilisée, je vous dirais renforcée dans son estime de soi.

Quand tout le monde est avisé et prêt à faire les tâches, le but est de rendre ce moment agréable. Responsabiliser l'enfant dans les siennes à effectuer deviendra un moyen efficace pour tous. Je crois que nous aurons une bien meilleure collaboration.

Une suggestion qui permettra de créer un sentiment positif, vous pourriez le faire en prenant un petit chapeau afin d'y inclure des notes pour chaque tâche à effectuer, ce qui procurera à l'enfant un plaisir pour choisir la sienne. Établir un temps déterminé pour celles-ci fixera un

but à atteindre. Bien que ces tâches ne soient pas des activités amusantes à réaliser, par contre nous ne sommes pas obligés de les faire rimer avec corvée. Mettre la musique au choix du jeune joindra l'utile à l'agréable.

Avec le temps, les enfants acquièrent de merveilleuses qualités afin d'obtenir de belles valeurs. La famille est comme une plantation, dont il faut en prendre soin. Je crois que c'est presque une obligation d'enlever quotidiennement les « mauvaises herbes ». Il est tout aussi important de rester fasciné, d'entretenir notre semence à mieux se développer. Des guides pour les plantes sont requis pour aider à la croissance. Un jour, vous aurez la fierté de voir votre enfant avec un degré d'autonomie qui lui facilitera sa réussite.

L'OCCASION DE MIEUX ÉVOLUER EN FAMILLE



Maintenant que les paramètres ont été établis, je vais vous partager le secret du guide « GŮĬA ». Nous avons apporté plusieurs constats de l'état des choses en général, faisant ressortir les différentes tâches et connaissances acquises ainsi que les valeurs à transmettre dans le milieu familial. Nous sommes à présent en mesure d'admettre qu'en tant que société, nous nous devons de le faire avec de meilleures valeurs et règles au sein de notre vie en famille. Une occasion de grandir et d'évoluer. Nous constatons que si nous ne faisons rien pour améliorer la situation de l'utilisation des appareils électroniques, les effets sur la prochaine génération seront désastreux. Comme l'information sur le sujet reste encore minime, nous sommes arrivés à appliquer une dynamique familiale qui sera sûrement bénéfique.

Dans cette réflexion, en tant que parents, nous nous rendons compte que nous avons des obligations et nous nous devons de les respecter. On se doit d'instaurer au quotidien de chacun toutes ces règles mentionnées auparavant afin de créer de bonnes habitudes pour notre jeunesse. Nous vivons à une époque où les jeunes à l'intérieur des foyers sont de moins en moins nombreux, qui est de 1,5 enfant par famille pour le Canada en 2017 (Statistique Canada).

Rendre trop facile leur désir d'ordre matériel a sûrement été une erreur de notre part ! En tant que parents, nous nous devons de ne pas toujours combler le moindre désir exprimé par nos enfants, un « NON » fortifie notre jeunesse. Nous l'avons trop souvent fait pour des désirs minimes en vue d'acheter la paix, mais est-ce que nous avons satisfait leur besoin d'amour et d'attention afin d'atteindre un meilleur encadrement (but ultime) ? Nous pouvons changer les choses en établissant de nouvelles règles de vie en famille. Les instaurer n'est pas si difficile que ça, juste de les appliquer. Elles seront bénéfiques sur le comportement de nos jeunes afin de leur donner une bonne éducation en général. « Maintenant », quand vous allez offrir une tablette électronique ou tout autre appareil, l'utilisation se fera sous condition, que vous aurez déterminée et établie.

L'enfant devra donc mériter son temps d'usage, en participant à la réalisation de tâches en fonction de la connaissance générale qui pourra être transmise à nos jeunes ainsi qu'au respect des valeurs que l'on voudra bien implanter au sein de notre famille. Vous verrez aux prochains tableaux, les différentes recommandations que je vous suggère de faire ressortir pendant une semaine. Du lundi au dimanche, vous n'aurez qu'à mettre un « X » dans les cases respectives pour les tâches et les valeurs qu'ils accomplissent et respectent respectivement. Nous comptabiliserons le temps mérité qu'ils se voient attribuer pour l'utilisation de leurs appareils dans la semaine à venir. Chaque fois que l'enfant effectue une tâche, respecte une valeur, ou améliore ses connaissances, il va acquérir un « X » qui correspond en exemple à cinq minutes de permission pour utiliser son appareil. Dans ma proposition pour ce guide, je vous suggère un temps alloué hebdomadaire maximal selon l'âge des jeunes, établi par les psychologues. À la fin de chaque semaine, après avoir comptabilisé les points de chacun, réunissez tous les membres de la famille afin de remettre leurs résultats (cinq petites minutes que vous vous devez de rendre agréables et amusantes).

Le développement de cette idée est pour encadrer l'utilisation des outils électroniques chez vos enfants. L'ambition d'avoir créé cet ouvrage est de mettre en référence des tableaux qui sont inclus dans ce guide. Cela permettra d'aider les parents à mieux présenter une série de règles à leurs jeunes afin qu'ils gagnent l'utilisation de leurs écrans. Pour les 12 ans et moins, vous devriez être en possession de leur appareil en vue de déterminer le temps pour l'utiliser.

Cet apprentissage les aidera dès leur jeune âge d'effectuer des tâches à la maison ainsi que de connaître d'autres langues et de s'intéresser aux différents endroits du globe. Ceci leur permettra aussi de s'intégrer, de se conscientiser aux valeurs familiales telles que l'écoute, le respect, la politesse, la gentillesse et la serviabilité, que nous aborderons dans les descriptions

des tableaux. Hebdomadairement, les parents devront établir les tâches et les valeurs personnelles dans un jeu de rôle individuel.

Le tableau sera donc affiché à un endroit bien visible de la maison, pour que chacun puisse être informé. Vous verrez un peu plus loin dans les tableaux, des références aux tâches et aux connaissances, des valeurs seront insérées par un système de pointage en rapport avec la durée allouée (exemple : un « X » coché = 5 minutes en temps gagné). Je vous suggère que nous limitions l'accumulation maximale pour l'utilisation, selon l'indication établie pour le groupe d'âge.

À la fin de la semaine, il y aura un décompte facile et amusant pour la période, l'enfant aura mérité sa plage horaire de jeux hebdomadaires. Ensuite, il devra apprendre à gérer son temps d'utilisation, l'inscrire sur le tableau, en toute sincérité et honnêteté. Les parents devront donc établir la durée d'activité quant à la tablette électronique. Le temps gagné sera non cumulatif ou selon votre choix, d'une semaine à l'autre. Celui qui est non utilisé sera cumulé dans une banque, et l'enfant pourra en disposer en exemple pendant les vacances. Le temps alloué restera toujours à la discrétion des parents. Ci-dessous, vous trouverez les tableaux de référence pour les enfants et personnes adolescentes de 3 à 5 ans, de 6 ans, de 7 à 9 ans, de 10 et 11 ans, de 12 à 14 ans et de 15 à 17 ans. Après, à la toute fin, vous allez découvrir le tableau qui indiquera vos valeurs à transmettre.

**LES ENFANTS DE 3 À 5 ANS ; SUGGESTION DU TEMPS ALLOUÉ
AU MAXIMUM DE 1 H/HEBDOMADAIREMENT**

Nom de l'enfant _____

Tâches et valeurs	L	M	M	J	V	S	D	Points
J'apprends à ranger mes jouets dans la salle de jeu.								
J'apprends les continents sur la mappemonde.								
Je lave mes mains avant les repas et après, je brosse mes dents.								
Je pratique à jouer d'un instrument de musique, je suis motivé et je persévère.								
J'aime écouter mes parents, j'aime aussi quand mes parents m'écoutent...								
J'écoute et j'applique les consignes de mon éducateur en garderie.								
Je ne parle pas la bouche pleine.								
Je sors mes jouets du bain et je retire le bouchon pour laisser couler l'eau.								
Je parle aux autres sans crier quand je demande des choses ; en le disant avec un « s'il vous plaît », et un « merci ».								
J'aime dessiner et écrire des mots.								
J'aime lire de nouveaux livres.								
J'aime regarder les bandes dessinées en anglais et en espagnol.								
Je manipule mes jouets avec soin et attention.								
Total								

**LES ENFANTS DE 6 ANS ; SUGGESTION DU TEMPS ALLOUÉ
AU MAXIMUM DE 2 H/HEBDOMADAIREMENT**

Nom de l'enfant _____

Tâches et valeurs	L	M	M	J	V	S	D	Points
Je suis capable de passer un linge humide sur la table après le repas.								
J'aime écouter les bandes dessinées en anglais et quelques fois en espagnol.								
Je mets mon assiette et mon verre que j'ai utilisés dans le lave-vaisselle.								
Je regarde la mappemonde et j'apprends à découvrir les différents continents.								
Je pratique à jouer d'un instrument de musique, je suis motivé et je persévère.								
J'aide ma maman ou mon papa à faire des sandwichs et j'en fais moi-même.								
Je prends gout à la lecture.								
Je brosse mes dents et je prends soin de passer la soie dentaire.								
Je prends mes vêtements sales et les apporte dans le panier à linge.								
Je parle aux autres sans crier quand je demande des choses.								
J'ai une attitude positive et je trouve des solutions à différentes situations tout en la conservant bonne.								
Total								

**LES ENFANTS DE 7 à 9 ANS ; SUGGESTION DU TEMPS ALLOUÉ
AU MAXIMUM DE 3 H/HEBDOMADAIREMENT**

Nom de l'enfant _____

Tâches et valeurs	L	M	M	J	V	S	D	Points
J'essuie le lavabo et la baignoire.								
Je débarrasse la pelouse des mauvaises herbes.								
J'aime chercher les mots dans le dictionnaire.								
J'apprends les pays et capitales sur ma mappemonde.								
Je regarde mes films en anglais.								
Je fais un sandwich et prépare ma boîte à lunch pour l'école.								
Je joue d'un instrument de musique, je suis motivé, je persévère et je m'améliore !								
Je range ma chambre et je fais mon lit.								
Je fais du sport, je m'améliore de jour en jour.								
J'ai un bon comportement à l'école, je respecte mes camarades et les règles de vie.								
Je sors les ordures.								
Je prends le temps de lire un livre.								
Je prends le temps d'écrire et dessiner.								
Je demande avec (un « s'il vous plaît », et je dis « merci »).								
Je conserve une bonne attitude dans mes milieux de vie.								
Total								

**LES ENFANTS DE 10 ET 11 ANS ; SUGGESTION DU TEMPS ALLOUÉ
AU MAXIMUM DE 4 H/HEBDOMADAIREMENT**

Nom de l'enfant _____

Tâches et valeurs	L	M	M	J	V	S	D	Points
En ayant une mappemonde dans ma chambre, je m'intéresse aux noms des pays.								
J'époussete le salon et ma chambre.								
Je rédige mes invitations d'anniversaire.								
Je dessers et nettoie la table.								
Je range ma chambre et je fais mon lit.								
Je balaie le plancher.								
Je conserve une bonne attitude.								
Je joue d'un instrument de musique, je suis motivé, je persévère et je m'améliore en continu.								
Je plie et range mes vêtements propres dans mes armoires.								
Je prends le temps de lire un livre.								
Je gère mon argent de poche sous la supervision d'un adulte.								
Je prépare mes vêtements et mon sac d'école pour le lendemain.								
Je fais mes sandwichs et prépare ma boîte à lunch.								
Je respecte les règles de vie dans la maison.								
Je ramasse les déjections des animaux.								
J'écoute les bandes dessinées en anglais et espagnol.								
Total								

LES PERSONNES ADOLESCENTES DE 12 À 14 ANS ;
SUGGESTION DU TEMPS ALLOUÉ
AU MAXIMUM DE 8 H/HEBDOMADAIREMENT

Nom de la personne adolescente _____

Tâches et valeurs	L	M	M	J	V	S	D	Points
Je regarde la mappemonde dans ma chambre, et je m'intéresse aux noms des pays.								
J'époussete le salon, ma chambre.								
Je rédige mes invitations d'anniversaire.								
Je nettoie la table.								
Je range ma chambre et je fais mon lit.								
Je brosse mes dents, et je prends ma douche dans un temps raisonnable en limitant la consommation d'eau.								
J'apprends à éprouver de la reconnaissance pour mes parents.								
J'apprends ce qu'est l'humour, et je prends les problèmes avec un grain de sel, de rire de moi...								
Je joue d'un instrument de musique, je suis motivé, je persévère et j'adore !								
J'aime bien lire un livre.								
Je gère bien mon argent de poche.								
Je prépare mes vêtements et mon sac d'école pour le lendemain.								
Je fais mon sandwich et prépare ma boîte à lunch.								
Je respecte les autres, les règles de vie dans la maison, à l'école, avec les marques de politesse « s'il vous plaît » et « merci »...								
Je ramasse les déjections des animaux.								
Total								

**LES PERSONNES ADOLESCENTES DE 15 À 17 ANS ;
SUGGESTION DU TEMPS ALLOUÉ
AU MAXIMUM DE 10 H/HEBDOMADAIREMENT**

Nom de la personne adolescente _____

Tâches et valeurs	L	M	M	J	V	S	D	Points
Je prends un temps pour lire un livre.								
Je garde la salle de bain propre pour le respect.								
J'ai une bonne communication avec mes parents.								
J'ai une belle attitude avec mes parents et amis.								
Je travaille pour apprendre à gagner un revenu.								
Je respecte les règles et les valeurs de vie dans la maison, à l'école, avec les marques de politesse « s'il vous plaît » et « merci ».								
Je participe aux corvées saisonnières, dont les vitres extérieures, les feuilles à ramasser.								
Je participe avec fierté à mes activités sportives.								
J'écris ma planification de demain.								
Je suis amical et respectueux avec mes pairs, mes frères et sœurs.								
J'ai une belle confiance et une belle estime de moi.								
J'avise mes parents de mes déplacements et je donne mon heure d'arrivée.								
Je joue un instrument de musique et j'ai un plaisir à le faire en présence d'autrui.								
Je suis honnête avec moi et envers les autres.								
J'utilise mon cellulaire logiquement.								
J'aime bien lire un livre.								
Total								

LE TABLEAU DES VALEURS AU QUOTIDIEN

Nom de l'enfant _____

Valeurs	L	M	M	J	V	S	D	Points
Politesse, avec le « s'il vous plaît », et le « merci »								
Respect de soi-même et des autres								
Reconnaissance pour mes parents								
Altruisme, empathie envers les autres								
Partage, générosité envers mes proches								
Tempérance, chaque chose en son temps								
Écouter les autres								
Avoir la soif d'apprendre, développer ma curiosité								
Persévérance, continuation après un échec								
Autonomie								
Intégrité, développer mes traits de caractère								
Confiance								
Humour, prendre les problèmes avec un grain de sel								
Honnête envers soi-même et les autres								
Résilience, apprendre à me relever								
Patience, attendre jusqu'à ce que mon tour vienne								
Total								

MON RÉSUMÉ PERSONNEL

Avant de vous amener vers la conclusion, je voudrais vous dire que je suis reconnaissant que vous ayez fait l'acquisition du guide familial GÛIA. Notre premier objectif est d'améliorer notre façon d'utiliser les différents écrans électroniques actuellement sur le marché. Dans un deuxième temps, nous désirons sensibiliser les parents d'enfants en bas âge concernant la problématique que le flux de ces ondes invisibles peut causer. Comme je vous l'ai déjà mentionné dans ce guide familial, un des résultats vers lesquels nous tendons était de trouver des solutions à ma vie personnelle relativement à cette situation inquiétante. Avec toutes les recherches que j'ai effectuées sur les connaissances acquises ces dernières années et les documents avec lesquels j'ai pu m'instruire, je me devais de vous renseigner sur cette situation. Ce guide résulte d'une somme de travail afin de vous informer sur un constat de la situation actuelle en général. Il a été conçu pour aider les familles non préparées et préoccupées à faire face à ce fléau engendré par notre évolution technologique. En tant qu'auteur, je suis inquiet de ce que pourrait créer l'arrivée de la technologie du 5G pour la santé de nos jeunes.

Je voudrais vous faire un simple rappel de ce que vous avez obtenu comme informations, incluant celles relatives à l'estime de soi chez vos jeunes, elles vous ont semblé peut-être répétitives. Je vous l'ai mentionné intentionnellement, cette force et cette attitude d'ordre personnel non acquises s'avèrent pour moi les plus importantes à instaurer à l'égard de vos enfants. Il est prouvé qu'elles sont souvent reliées à leur destinée, en tant que personnes, qui les aideront à mieux réussir leur vie. C'est à votre tour d'inculquer et d'expérimenter de nouvelles habitudes créées avec vos jeunes. C'est un recueil d'idées qui vous permettra d'appliquer des valeurs qui viennent de vous, selon votre expérience de vie. La présence des conjoints est essentielle pour votre première réunion familiale. Vous pourrez à partir de cet instant, établir vos nouvelles règles régissant l'utilisation de la technologie. Votre ou vos enfants seront impressionnés de ce premier moment familial afin de tous ensemble déterminer les tâches et les responsabilités de chacun. Vos jeunes se sentiront soutenus, encadrés et surtout fiers d'obtenir leur premier rôle à jouer. Nous serons au début de l'édification de leur estime de soi.

Les enfants dans les groupes d'âge inférieurs à 12 ans ne devraient pas, sinon le moins possible, être exposés à ces ondes néfastes et invisibles puisque leur cerveau est en croissance. La technologie du 5G arrive très bientôt et ce ne sera pas un joujou pour les jeunes. Aller

vous-mêmes faire de plus amples recherches sur cette technologie, vous verrez que j'ai été très poli à l'égard de ces nouvelles ondes pulsées prévues pour 2020.

Je vous rappelle la méthode pendant 230 jours, à raison de 30 minutes au quotidien, que je vous suggère d'utiliser dans votre vie familiale. Vous disposez maintenant de différentes possibilités pour instaurer une transmission de pratiques éducatives à votre enfant. Pour vous aider à aller vers une implantation harmonieuse et structurée dans votre vie en famille, « la méthode et le but de GÛIA vous sont suggérés, » en tant que parents, c'est à vous de déterminer la façon dont vous le ferez pour la vôtre. Nous avons aussi vu l'importance associée à ces suggestions, à bien organiser votre quotidien et celui de votre lendemain, en vue d'une meilleure planification. Il est certain que l'information inscrite dans les différents tableaux une fois utilisés ne sera qu'omniprésente dans vos vies, elles seront devenues des connaissances acquises.

La richesse de nos enfants en ce qui concerne notre futur est tellement précieuse, en raison du taux de natalité à la baisse dans nos familles. Comme vous l'avez lu, il est à 1,5 enfant par foyer au Canada ainsi qu'au Québec. Il n'y a aucune valeur en ce monde qui pourra la remplacer, nous nous devons de la protéger. Elle concerne notre avenir, dans une société qui doit maintenant se renouveler. Nous nous devons de nous améliorer, mettre la technologie à notre service et non le contraire afin d'en profiter dans notre vie familiale.

CONCLUSION

Ce guide n'a certes pas la prétention de résoudre l'ensemble des problématiques familiales qui surviennent aujourd'hui. Le but aura été de vous partager des pistes de solutions afin de créer une synergie positive et harmonieuse au sein de votre famille. Advenant le cas, dans un premier temps, que mes suggestions vous ont amené des questionnements et réflexions dans votre rôle parental, nous aurons déjà atteint l'objectif principal. Si par bonheur, vous réussissez à adapter ce guide à votre famille, vous ne pourrez qu'en récolter les nombreux bienfaits.

Nous nous trouvons dans un tourbillon, qui pour moi s'avère rocambolesque, votre ouverture et les quelques réponses à votre questionnaire vous amèneront possiblement vers une nouvelle dynamique familiale. Je crois sincèrement que nous sommes dans un processus destiné à notre amélioration personnelle et au renforcement de notre collectivité en ce domaine. Tout est allé trop rapidement...

Nous avons bien œuvré pour notre évolution, mais nous avons aussi commis des erreurs et des oublis. Il n'est pas trop tard pour se positionner à nouveau, pour ainsi cibler de meilleurs objectifs. Toutefois, tout dépendra de vous, de votre niveau de conscience et de votre détermination à bien vouloir effectuer ces changements. Nous sommes, je crois, dans un processus évolutif important, nous devons inculquer aux futures générations la nécessité du noyau familial.

Désormais, en offrant un outil électronique à nos jeunes enfants, il sera essentiel de mettre en évidence que cela ne viendra pas sans condition. L'expérimentation vaudra plus la peine si elle est entreprise tôt (3–5 ans), il sera plus facile d'obtenir et de créer une bonne collaboration quant à l'avenir de cette génération. De plus, l'enfant qui sera responsabilisé relativement à quelques tâches, valeurs et apprentissages avant d'entrer à l'école acceptera et assumera plus facilement ses devoirs et travaux scolaires. Je crois possible une meilleure transition du milieu familial vers son premier degré à l'école. Dès leur jeune âge, la responsabilisation des enfants a pour effet l'obtention de bien meilleurs résultats académiques. Je peux être convaincu que ceux qui résisteront à établir la discipline et des règles de vie ne pourront pas contribuer au développement naturel de leur jeune. Nous avons en tant que société, amélioré nos conditions de vie tout en le faisant pour notre

confort, permis à la technologie d'entrer dans nos foyers. Toutefois, tout cela a-t-il eu pour effet de nous faire évoluer comme société ?

Diriger nos enfants vers l'autonomie sera indéniablement profitable pour eux. Le message d'estime de soi et d'optimisme est formidable, et il aura des effets positifs tout au long de leurs vies. Encore aujourd'hui, trop de parents n'ont pas de structure bien établie afin d'encadrer leurs enfants et de les responsabiliser pour renforcer leur estime de soi. Comme nous avons vu avec les différentes propositions du guide, les jeunes apprendront à gagner du temps en bas âge. Responsabiliser et sensibiliser nos enfants sont des actes qui ont une portée capitale et essentielle.

Si nous allons plus loin dans notre réflexion pour offrir une aide, ce guide pour les parents ou les personnes dont le statut est monoparental sera un bon accompagnateur. Il a pour objectif de mieux outiller les parents aux prises avec cette situation. Avec comme mission d'atteindre une société qui aspire à gagner les grands honneurs, qui se prétend à proposer une tendance égalitaire entre les hommes et les femmes, ce serait d'une réussite extraordinaire. Nous devons nous démarquer afin de faire nos preuves. Il n'y a pas de tâches uniquement réservées aux filles et aux garçons, mais cela est sincèrement pensé comme un guide qui ne fait pas référence au genre. Nous espérons de bonne foi que les règles que vous aurez établies avec ce guide GŪIA permettront à vos enfants de devenir des adultes autonomes en constante évolution, pour un monde meilleur.

Francis Beaudoin

Auteur

RÉFÉRENCES

Dix raisons pour lesquelles les appareils électroniques devraient être interdits aux enfants de moins de 12 ans ! Ça fait peur...

<https://sphere-emotion.fr/10-raisons-pour-lesquelles-les-tablettes-devraient-etre-interdits-pour-les-enfants-de-moins-de-12-ans/>

Voici pourquoi Steve Jobs a interdit à ses enfants l'utilisation de l'iPad

<http://sain-et-naturel.com/voici-pourquoi-steve-jobs-a-interdit-a-ses-enfants-lutilisation-de-l-ipad.html>

« Quelle conséquence a notre dépendance aux appareils électroniques » ?

Écrit par l'équipe votre sommeil/mars 2015

<http://www.votresommeil.com/quelle-consequence-a-notre-dependance-aux-appareils-electroniques/>
(Ce lien fonctionnait à l'époque de la recherche documentaire, mais plus maintenant.)

Troubles de santé chez les enfants dus à l'utilisation des écrans

<http://ici.radio-canada.ca/nouvelle/714851/epidemie-de-myopie-organisation-mondiale-de-la-sante-sonne-alarme>

Principes de base sur le sextage : rester en sécurité

<https://jeunessejecoute.ca/information/principes-base-sextage-securite>

Cyberintimidation

<http://www.jeunessejecoute.ca/Teens/InfoBooth/Bullying/Cyberbullying.aspx> (Ce lien fonctionnait à l'époque de la recherche documentaire, mais plus maintenant.)

Les nouveaux médias : des jeunes libérés ou abandonnés UN IMPACT SUR LA SANTÉ

<http://www.senat.fr/notice-rapport/2008/r08-046-notice.html>

Cyberintimidation : offrir du soutien à un jeune proche

<https://jeunessejecoute.ca/simpliquer/ressources/parler-ouvertement-avec-les-jeunes/cyberintimidation-offrir-du-soutien-a-un-jeune-proche/>

Le cellulaire en classe reste un fléau malgré l'interdiction DAPHNÉE DION-VIENS
— Journal de Québec 18 mai 2017

<http://www.lapresse.ca/actualites/sante/201710/08/01-5139312-les-enfants-sont-trop-souvent-devant-des-ecrans-deplorent-les-optometristes.php>

5G, le groupe de travail de l'OFEV

<http://www.pierredubochet.ch/l-ofev-et-la-5g.html>

La menace que la 5g pose à la santé humaine

<https://maisonsaine.ca/sante-et-securite/electrosmog/la-menace-que-la-5g-pose-a-la-sante-humaine.html>

Les réseaux sociaux nous détruisent

https://www.youtube.com/watch?v=M5_kWdk-91c

Les valeurs familiales

<http://www.mamanpourlavie.com/vivre-en-famille/etre-parent/7461-les-valeurs-familiales.shtml>

Règles de la maison

<https://jeunessejecoute.ca/information/la-famille-sa-structure-ses-regles-et-ses-attentes/>

Promouvoir la lecture chez les enfants d'âges scolaires

http://www.soinsdenosenfants.cps.ca/handouts/promoting_reading_in_school_aged_children

En cessant d'écrire à la main, on perd ces 7 aptitudes importantes

<https://sympa-sympa.com/creacion-developpements/en-cessant-decrire-a-la-main-on-perd-ces-7-aptitudes-importantes-365560/>

Écrire améliore le sommeil

<https://www.psychologies.com/Therapies/Developpementpersonnel/Methodes/Articles-et-Dossiers/5-bienfaits-insoupconnes-de-l-ecriture/4Ecrire-ameliore-le-sommeil>

Enlevez la tablette à vos enfants et donnez-leurs un instrument de musique

<https://www.santeplusmag.com/enlevez-la-tablette-a-vos-enfants-et-donnez-leurs-un-instrument-de-musique/>

A review of “music and movement” therapies for children with autism: embodied interventions for multisystem development (en anglais seulement)

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3620584/>

Les bienfaits du sport chez les enfants

<http://www.le-sport.info/les-bienfaits-du-sport-chez-les-enfants/>

FAMILLE Les tâches ménagères aideraient les enfants à bien grandir

Édition du 6 janvier 2017, Section PAUSE DES FÊTES, écran 3

http://plus.lapresse.ca/screens/64b94a3e-f746-44f0-81da-c3da28f6b0e3__7C__0.html



GUIDE FAMILIAL

Après avoir obtenu un certificat en sociologie, j'ai travaillé dans le domaine des affaires pendant plus de trente ans. Je me suis toujours intéressé aux relations humaines et sociales. Avec le temps, je me suis aperçu que l'avènement de l'ère technologique a considérablement changé nos comportements et habitudes de vie. Devant une situation personnelle que j'ai eu à vivre, j'ai commencé par effectuer des recherches en vue d'écrire ce guide familial qui porte le nom de GÜIA. Il vous donne des pistes de solutions quant à l'usage devenu inquiétant et problématique des appareils électroniques de notre jeunesse. Cette méthode, qui vous est présentée ici, devrait aider les parents ayant des enfants en bas âge. Elle vous suggère de nouvelles règles et habitudes à appliquer dans votre quotidien. En raison de notre rôle parental, nous avons le devoir de leur transmettre de bonnes valeurs, de leur apprendre différentes tâches familiales ainsi que certaines connaissances générales. GÜIA vous offre et vous propose un encadrement facile et applicable pour vos jeunes enfants. Ce sera toujours vers un but précis, de vous sensibiliser à l'importance de bien les faire évoluer avec la technologie en respect des valeurs familiales et sociales. Les conditions à l'usage des appareils électroniques se doivent de changer pour les prochaines générations. Une idée novatrice, qui se veut de respecter l'évolution de l'enfant, de le responsabiliser dès l'âge de trois ans. Avec le temps, vous verrez une progression intéressante et importante dans son développement personnel, pour son estime de soi.

Auteur

François Beaudoin